DESCOPERĂ-ȚI AMINTIRILE ASCUNSE ȘI ADEVĂRATUL EU

DR MENIS YOUSRY
CREATORUL **PROCESULUI ESSENCE**

Table of Contents

Mulţumiri

Prefaţă . O călătorie în conştiinţa umană
Partea I. Conflictul dintre ceea ce intenţionăm şi ceea ce reuşim să facem
Introducere. Suntem reflexia convingerilor noastre
Capitolul 1. Cum ne transformă creierul social în ceea ce credem că suntem
Capitolul 2. Convingerile sunt mai puternice decât realitatea
Capitolul 3. Relaţia dintre convingere şi amintire
Capitolul 4. Mecanismul de răspuns mecanic (Protectorul)
Capitolul 5. Povestea, scenariul şi jocul folosit pentru a ne ascunde adevăratul eu
Partea a II-a. Procesul de vindecare
Introducere. Căutarea libertăţii
Capitolul 1. Gândim şi simţim
Capitolul 2. Conştientizarea limitării şi compasiunea pentru sine înseamnă transformare
Capitolul 3. Observatorul şi observatul
Capitolul 4. Trăirea sentimentelor aşa cum sunt
Capitolul 5. Nu avem de ce să ne temem
Capitolul 6. Treci prin experienţe noi de viaţă
Capitolul 7. Vindecarea este un proces, nu o metodă
Epilog . O călătorie fără destinaţie
Alte lecturi şi resurse recomandate
Procesul Essence
Dr. Menis Yousry
Descoperă-ţi amintirile ascunse şi adevăratul eu
Traducere din engleză de
Alexandra Macsim
Lifestyle Publishing
2015

Lifestyle

DISCOVER YOUR HIDDEN

MEMORY & FIND THE REAL YOU
Dr. Menis Yousry
Copyright © Menis Yousry, 2011
Copyright © Lifestyle Publishing, 2015
pentru prezenta ediţie
Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei
O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 27-0490, Bucureşti
Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0732 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro
Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu
Director: Crina Drăghici
Redactor: Delia Anghelescu
Design: Alexe Popescu
Director producţie: Cristian Claudiu Coban
DTP: Florin Paraschiv
Corectori: Maria Muşuroiu, Ana-Maria Tamaş
ISBN ePUB: 978-606-8566-74-0
ISBN PDF: 978-606-8566-75-7
ISBN Print: 978-606-8566-48-1
Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepseşte penal şi/sau civil în conformitate cu

legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul
Versiune digitală realizată de elefant.ro

Această carte este o explorare a conştiinţei umane; cum să schimbăm ceea ce credem că suntem şi cum să devenim cine suntem cu adevărat.

Informaţiile oferite în această carte nu trebuie văzute ca un substitut pentru sfatul medical profesionist. Consultaţi mereu un medic practicant. Intenţia autorului este doar să transmită informaţii de natură generală pentru a vă ajuta să ajungeţi la o stare de bine, pe plan emoţional şi spiritual. Cititorii vor folosi informaţiile din această carte pe propria răspundere. Nici autorul şi nici editura nu poartă nicio responsabilitate pentru eventualele pierderi sau prejudicii provocate de folosirea greşită a sugestiilor făcute ori prin nerespectarea recomandării de a cere sfatul medicului.

Copiilor mei, James şi Russha

Mulţumiri

Aş dori să mulţumesc următoarelor persoane pentru că m-au ajutat la scrierea acestei cărţi: Sukhy Loyal, Daphne Trotter, Natalia Nikolova, Milena Nenkova, Graham Edwards şi doctor John Briffa.

Lui Naomi Fowler îi sunt recunoscător pentru susţinerea şi dedicarea ei în editarea cărţii. Lui Ben Brophy pentru că m-a inspirat să scriu această carte prin seriozitatea sa şi mai ales pasiunea lui de a împărtăşi

tuturor înţelepciune şi cunoaştere.

De asemenea, doresc să mulţumesc următoarelor persoane pentru că m-au susţinut de-a lungul anilor:

John Duggan, Jon Walsh, Terry Tillman, Mike Conner, Jacob Handelman, Desislava Dare, Poliksena Kostova, Jennifer Evans, Asia Dimitrova, Yvette Nagy, Sági Miklós, Dina Nikolits, Graham Edward, Judit Berki, Diana Karabinova, Will Skaskiw, Jean Crawford, Marian Ingleby, Zoltán Disznós, Adrian John Oliver, doctor Amal Treacher, Andy Metcalf, doctor Barry Mason, Delia şi Simon Gray, Ely Varghai, Erika Balogh, Grant Stapelton, Isabel Losada, Linda Julian, Michael şi Marcelle Lawson, Paul Higgs, Sam Westmacott, Sarah Brooking, Sarah Haigh, Siobhan Soraghan, Steve Nobel, Boriana Racheva, Rumyana Peneva, Fidanka Chingova, Ben Gabbitas, Peter Goryalov, Andy Morse, Delyan Zagaryov, Janet Parker, Graham Hadley, Merrel Gering, Leon Norell, Sir Ralph Halpern şi Helen Harnden.

Doresc să le mulţumesc următoarelor persoane care au fost alături de mine în a introduce şi promova munca mea în România şi nu umai: Gabor Kerekes, Zsuzsa Kerekes, Julianna Perge, Piroska Toro, Monica Ion, Ştefan Irimia, Eva Ion, Paula Şipoş, Cătălina Poiană, Gabriela Coman, Timea Palko, Anca Pârvu, Emanuel Nechita, Corina Nechita, Carmen Anton, Răzvan Anton, Luana Ibacka, Mihaela Andoni, Gabriela Domniţa, Barna Bende, Kinga Bende, Lorand Laszlo, Rossen Antonov, Elena Tănase, Călin Oancea, Diana Radu, Simona Sferle şi Zsolt Makkai.

Prefaţă

O călătorie în conştiinţa umană

Această carte vă va duce într-o călătorie de explorare în propria conştiinţă şi vă va arăta cum a fost ea influenţată de primele experienţe prin care aţi devenit conştienţi. Conştiinţa voastră este creată chiar dinainte de a vă naşte, aşa cum este creată şi pe parcursul

copilăriei, prin relaţia cu părinţii voştri, cu originile voastre, cu generaţiile trecute, cu mediul înconjurător şi cultura voastră. Călătoria aceasta vorbeşte despre toate valurile puternice şi invizibile de influenţă pozitivă sau negativă, care ne dirijează vieţile şi cum se combină pentru a ne ajuta să înţelegem cum ne percepem pe noi înşine ca fiinţe umane. Este o călătorie despre cum aceste experienţe se interconectează şi ne leagă de trecutul şi de prezentul nostru, astfel creându-ne viitorul.

Deseori, aceste valuri de influenţă determină dinamici ascunse, alcătuite din probleme nerezolvate, credinţe, experienţe dureroase şi circumstanţe neobişnuite, pe care nu le-am înţeles pe deplin în trecut. Ele sunt stocate în memoria noastră subconştientă, ascunse de mintea conştientă şi ne influenţează puternic percepţia prezentă asupra lumii. De asemenea, ele sunt consolidate cu consecvenţă atunci când, în mod inconştient, atragem în viaţa noastră situaţii şi circumstanţe care le confirmă.

Când spunem conştiinţă umană spunem desăvârşire. Datorită dorinţei noastre de a completa şi de a vindeca aceste experienţe incomplete şi dureroase din trecut, ele devin modele ce se repetă. De multe ori, continuă să se manifeste în vieţile noastre doar pentru că noi încă nu le-am înţeles. Ele sunt modele nerezolvate care tot revin, în ciuda încercărilor noastre de a găsi o soluţie şi de a încheia acest proces.

Explorându-ne amintirile ascunse putem căuta o modalitate de a schimba ceea ce credem că suntem şi să devenim cine suntem cu adevărat; cu alte cuvinte, putem învăţa cum să trăim conştient *acum* şi aşa cum suntem cu adevărat. Aceasta este o călătorie în inima şi sufletul vostru pentru a căuta pacea şi pentru a găsi vindecarea prin explorarea a ce înseamnă să fii om – ca adult sau copil, în cadrul unei familii sau al unei societăţi. În plus, este o călătorie despre ceea ce înseamnă să fii om într-o lume pe care o percepem a fi parţial reală, parţial

iluzorie şi într-un univers construit asemenea nouă.

Cea mai dificilă provocare este să explorăm capacitatea de a descoperi, de a scoate la suprafaţă şi, nu în ultimul rând, de a observa toate aceste dinamici ascunse din interiorul nostru, din familiile noastre, din cultura noastră astfel încât să descoperim tiparul intern al realităţii şi modul în care am perceput, până acum, lumea. Ajungând la înţelegerea noastră ca fiinţe, ne vom explica de ce avem tendinţa de a repeta mereu aceleaşi situaţii, sau de a încerca şi eşua repetat să creăm opusul lor.

În demersul descoperii amintirilor noastre ascunse şi în cele din urmă, pe noi înşine, avem în vedere structurile construite de conexiunile neurologice din creierele noastre şi la modul în care originile şi generaţiile noastre trecute ne fac să înţelegem cultura şi locul nostru în lume. Aceste cunoştinţe ne vor conduce spre conştientizarea profundă a propriei persoane şi vieţi şi ne vor ajuta să eliminăm alte suferinţe viitoare şi să avem succes în viitor. Cheia acestei transformări este să găsim pace încercând să ne înţelegem pe noi înşine, ca fiinţe umane în acest univers în plină desfăşurare.

Libertatea adevărată vine din interiorul nostru şi nu depinde de ceilalţi. Putem fi eliberaţi din capcana de a ne vedea doar ca un produs al trecutului nostru (şi al modului în care ne influenţează aici şi acum). Oamenii, care vorbesc întotdeauna despre căutarea libertăţii, sunt deseori captivi în închisoarea propriului trecut şi încearcă să evadeze din ceva ce nu mai există.

Găsirea amintirilor ascunse

Informaţiile din această carte provin din multe surse şi s-au dezvoltat din interesul şi experienţa mea în domeniile de potenţial uman, schimbare socială, cultură, psihologie, artă, psihoterapie, spiritualitate şi cercetare academică. Unele informaţii s-au ivit în timpul cercetărilor mele asupra memoriei, a studiilor cerebrale şi biologiei. Toate aceste discipline sunt esenţiale şi

relevante pentru înţelegerea amintirilor noastre ascunse. Totuşi, studiul memoriei şi al creierului este mai mult decât complex, aşa că am încercat să ofer informaţia complexă şi cea biologică cât mai direct posibil, dat fiind că o explicaţie completă a tuturor detaliilor depăşeşte scopul acestei cărţi. Atunci când menţionez creierul sau anumite părţi cerebrale, trebuie să aveţi în minte faptul că există o imagine de ansamblu care evoluează constant, în ceea ce priveşte cunoaşterea creierului, la fel cum, de exemplu, evoluează computerele din punct de vedere tehnologic. În câţiva ani vom şti chiar mai multe despre creier şi despre cum ne influenţează el comportamentul. O mare parte din celelalte informaţii din această carte vin din revelaţiile personale şi din munca mea cu oamenii în sfera terapeutică, în timpul cursurilor din cadrul Fundaţiei Essence şi de la mulţi oameni care m-au inspirat în încercarea de a mă înţelege pe mine însumi.

Este important ca voi să înţelegeţi că nu trebuie să credeţi tot ceea ce citiţi în această carte. Este important să trageţi propriile concluzii în legătură cu ceea ce citiţi şi să vă încredeţi în propria intuiţie şi propriile învăţături. În mod automat, veţi recunoaşte ce este adevărat pentru voi. Cunoştinţele noastre sunt întotdeauna limitate pentru că evoluăm în mod constant, iar această carte vă oferă mijloacele cu care puteţi explora înţelepciunea şi vindecarea interioară prin cunoaştere îmbogăţită, reflecţie şi intuiţie şi vă oferă posibilitatea de a face schimbări în viaţa voastră. Această carte nu oferă o *metodă* de un anumit fel, în afară de cea care funcţionează prin meditaţia profundă asupra noastră înşine. Mulţi au încercat în zadar să folosească *metode* sau *sisteme* pentru a aduce schimbări în viaţa lor. Metodele ne pot distrage de la acum şi aici. Cu toate că suntem programaţi să credem că putem rezolva orice problemă făcând ceva în legătură cu ele, ne găsim, totuşi, căutând şi sărind de la o *formulă, un profesor* sau

secret la altul. În mod inevitabil, aceste metode de a căpăta înţelegerea de sine sunt soluţii temporare şi astfel nu ajung în profunzimea fiinţei noastre pentru efecte de lungă durată.

Aceasta nu este o carte de autoajutorare sau o înlocuire a înţeleciunii voastre; este un îndemn şi un mesaj de amintire a faptului că puteţi trăi viaţa de zi cu zi în şi prin propria conştiinţă.

De fapt, este o readucere aminte a CEEA CE VOI ŞTIŢI DEJA.

Partea I

Conflictul dintre ceea ce intenţionăm şi ceea ce reuşim să facem

Introducere

Suntem reflexia convingerilor noastre

Esenţa modului prin care ajungem să ne cunoaştem pe noi înşine se bazează pe echilibrul perfect dintre lumea sentimentelor noastre interioare, profunde şi acţiunile noastre exterioare. Discrepanţa misterioasă dintre aceste două lumi – acţiunile noastre şi cum am fi vrut să acţionăm – se îmbină cu procesele interioare ce dau culoare emoţiilor noastre şi ne influenţează procesul de luare a deciziilor şi acţiunile; pentru noi, ele pot fi constructive sau distructive.

Fiecare dintre noi îşi doreşte sănătate, bogăţie, relaţii bune şi fericire. Mulţi profesori şi cărţi vorbesc despre potenţialul nostru de a dobândi tot ceea ce ne dorim în viaţă. Chiar dacă s-ar putea să îi credem – în mod conştient şi logic – putem fi dezamăgiţi văzând că nu dobândim tot ceea ce vrem de la viaţă şi continuăm să ne luptăm pentru a ne atinge visurile. Chiar mai frustrant de atât, putem descoperi că relaţiile noastre, comunicarea şi interacţiunile cu ceilalţi nu se potrivesc cu intenţiile noastre oneste şi cu dorinţele noastre profunde. Cu toţii am avut conversaţii în care, de multe

ori, nu spunem lucrurile pe care intenţionăm să le spunem la momentul respectiv. În timp, acest lucru poate duce la nesiguranţă, pe măsură ce realizăm că gândurile noastre erau corecte dar nu puteam acţiona, chiar dacă ştiam în sufletul nostru ce voiam să spunem sau să facem.

De câte ori ne spunem nouă înşine că nu vom mai face niciodată un anume lucru şi, totuşi, îl repetăm? De câte ori ne enervăm sau acţionăm defensiv şi apoi regretăm ceea ce am spus? Chiar dacă, în acel moment, ştim că ceea ce facem sau spunem nu este varianta corectă, continuăm să acţionăm în acel mod. De câte ori ne-am ignorat vocea interioară? De câte ori am reacţionat într-un fel care ne face să nu ne mai iubim pe noi înşine?

Am putea fi iertaţi pentru că am ajuns la concluzia că suntem alcătuiţi din mai multe părţi; ceea ce înseamnă că există un conflict între viziunea noastră despre lume şi despre ceilalţi şi reacţiile noastre la experienţele trăite în fiecare zi, în relaţia cu oamenii. Răspunsurile noastre la aceste experienţe nu se conformează realităţii personale. Acesta este misterul care vă poate ajuta să evoluaţi prin descoperirea amintirilor ascunse.

Programarea iniţială

Primul pas este să începem să realizăm că programarea pe care o suferim în primii ani de viaţă poate determina schimbări pe care vrem să le facem mai târziu. De multe ori nu înţelegem de ce primim rezultate negative şi de ce eşuăm în atingerea potenţialului nostru maxim. Ba mai mult, putem cădea în capcana de a da vina pe alţii pentru eşecurile noastre sau de a le pune pe seama ghinionului sau a circumstanţelor, fără să conştientizăm că noi suntem creatorii rezultatului obţinut (sau pe care nu l-am obţinut). Adevărul este că, de fapt, ne autosabotăm prin credinţele inconştiente care contrazic ceea ce vrem cu adevărat.

În adâncurile inconştientului nostru există o greutate a timpului şi tradiţiei care ne trage într-o anumită direcţie. Până la o anumită limită, mintea conştientă se poate controla şi ghida singură în prezent, dar în mintea inconştientă, problemele nerezolvate, superstiţiile, viciile şi fricile stau în aşteptare, vibrează, influenţează şi dictează emoţiile noastre, deci şi comportamentul nostru. Acestea pot scoate la iveală aproape opusul dorinţelor şi viselor noastre conştiente.

Acest mister trăieşte în spaţiul necunoscut dintre acţiunile şi intenţiile noastre. Esenţa modului prin care ajungem să ne cunoaştem pe noi înşine se bazează pe echilibrul perfect dintre lumea sentimentelor noastre interioare, profunde şi acţiunile noastre exterioare. Discrepanţa misterioasă dintre aceste două lumi – acţiunile noastre şi cum am intenţionat să acţionăm – se îmbină cu procesele interioare ce dau culoare emoţiilor şi ne influenţează procesul de luare a deciziilor şi acţiunile; pentru noi, ele pot fi constructive sau distructive.

Călătoria noastră începe prin stabilirea unei conexiuni între gândurile noastre şi sentimentele profunde inconştiente. Sentimentele noastre sunt cele mai importante pentru că ele reprezintă energia ce ne animă comportamentul. Explorând toate aceste limitări, noi putem descoperi cum să creăm modalităţi mai eficiente de a trăi prin care să dobândim ceea ce dorim de la viaţă.

Conflictul dintre intenţie şi acţiune

Să începem cu explorarea momentului în care ia naştere conflictul dintre intenţii şi acţiuni, folosind noţiunile de minte conştientă şi minte inconştientă în relaţia cu experienţele noastre de viaţă.

Viaţa noastră este reflexia minţii noastre subconştiente. Privind în această oglindă, vom descoperi că nu putem avea lucrurile pe care ni le dorim din cauza faptului că purtăm modele şi credinţe pe care

subconştientul nostru nu le aprobă.

Conştiinţa se divide în două părţi, după cum este cunoscut: prima, mintea conştientă prezentă – o putem numi esenţa noastră (sau inima noastră, vocea interioară, ceea ce suntem cu adevărat) – şi a doua, personalitatea noastră, pe care o folosim când ne prezentăm lumii. Mulţi oameni cred că personalitatea reprezintă cine sunt ei cu adevărat dar provocarea pe care o înfruntăm în viaţă este că ne naştem într-o familie şi purtăm mereu cu noi cultura, credinţele acestei familii, dar şi gândurile şi sentimentele generaţiilor trecute. În consecinţă, personalitatea noastră a fost construită şi modelată de vieţile altor oameni şi de experienţele, educaţia, cultura, părinţii şi familiile lor. Aceste două dimensiuni ale conştiinţei noastre pot fi în conflict deoarece intenţiile noastre nu se conformează întotdeauna la ceea ce se aşteaptă de la noi sau la cum *ar trebui* să ne comportăm.

Chiar dacă noi continuăm să învăţăm şi să creştem până în ultima zi a vieţii noastre, este universal acceptat că, în mare parte, condiţionarea fiinţei umane are loc în primii ani de viaţă. Aceasta ne poate ajuta să reuşim sau să eşuăm în atingerea ţintelor şi visurilor în viaţa adultă.

Prima relaţie pe care o aveţi este cu părinţii, în special cu mama, şi această relaţie vă construieşte modelul pentru toate relaţiile din viaţa voastră. Mama reprezintă deschiderea spre viaţă; înainte să ne naştem, am experimentat lumea şi emoţiile mamei. În primul moment în care mama îşi vede copilul, ea stabileşte ritmul vieţii pentru acel copil. Legătura timpurie dintre mamă şi copil prezintă memoria conştientă şi subconştientă a mamei şi adâncurile lumii ei interioare. Astfel, mama construieşte structura creierului social al copilului ei. Şi tatăl, prin interacţiunea cu copilul şi prin ataşamentul lui faţă de copil, îşi prezintă credinţele şi valorile subconştiente prin modul în care acţionează şi contribuie la crearea realităţii copilului. Capacitatea

părinţilor de a oferi hrană şi afecţiune are un impact asupra imaginii de sine şi a interacţiunilor sociale ale copilului pentru tot restul vieţii lui.

Programarea iniţială

În cartea *The Secret Life of the Unborn Child* (*Viaţa secretă a copilului nenăscut*), doctorul Thomas Verny explică, împreună cu John Kelly, cum uterul reprezintă prima experienţă pe care o avem cu lumea şi este primul cămin în care trăieşte copilul, încă nenăscut. Dacă mediul uterin este influenţat de stări de anxietate sau chiar respingere în corpul mamei, atunci copilul va vedea lumea prima oară ca un mediu neprimitor.

În cazurile în care mama a dorit să facă un avort, se ceartă cu partenerul sau experimentează orice altă formă de emoţie negativă care se repetă în timpul sarcinii, atunci copilul poate simţi că nu este în siguranţă. Dacă, de exemplu, mama a făcut un avort înainte şi acum nu se poate elibera de sentimentul de vinovăţie, atunci aceste trăiri pot fi transmise copilului, încă nenăscut. Experienţele trecute care determină un model de sentimente negative în legătură cu sarcina, de asemenea, pot avea un impact asupra fătului nenăscut; aşa cum un bebeluş preia, în mod constant, nutrienţi şi oxigen din sângele mamei, în acelaşi mod, el se hrăneşte şi cu emoţiile ei.

Doctorul Dominic Purport, redactor al *Brain Research Journal*, susţine această teorie şi afirmă că starea de conştienţă începe încă dinainte de a ne naşte. Între săptămânile a 28-a şi cea de-a 32-a, circuitele cerebrale încep să ia formă şi bebeluşul se poate conecta la gândurile şi visurile mamei lui.

Teoriile spun că gândurile şi sentimentele mamei se pot infiltra atât de adânc în psihicul copilului încât rămân acolo pentru tot restul vieţii lui. Aceste sentimente definesc şi formează viaţa emoţională a copilului şi poate crea ameninţări, care sunt întipărite în mintea copilului nenăscut. Pentru ca cineva să schimbe asemenea

influenţe ar trebui să muncească enorm cu sine.

Doctor Verny lansează teoria conform căreia copiii nenăscuţi anticipează cum va fi noua lume pe baza primelor experienţe. Dacă un copil nenăscut simte că nu este în siguranţă chiar de la începuturile dezvoltării sale, atunci îşi construieşte nişte aşteptări inconştiente bazate pe ideea că lumea va fi asemeni celei pe care o experimentează în uter. Copilul este predispus la o anumită personalitate în ceea ce priveşte relaţia cu ceilalţi. Viaţa exterioară poate fi mult mai dificilă dacă experienţa intrauterină nu a fost una plăcută.

Aceste experienţe pot fi doar la nivel de stare, întrucât capacităţile emoţionale, intelectuale şi neurologice ale copilului nenăscut nu sunt dezvoltate pe deplin. Chiar dacă circuitele şi conexiunile cerebrale s-ar putea să nu influenţeze personalitatea, ele sunt extrem de sensibile la stările de inconsecvenţă şi avarie. De asemenea, doctorul Verny afirmă că sentimentele de iubire şi respingere afectează copilul nenăscut de la o vârstă fragedă. Pe măsură ce creierul se maturizează, senzaţiile şi sentimentele primitive se dezvoltă în sentimente mai complexe, gânduri şi, mai târziu, idei.

Dacă deja există înconsecvenţe în viaţa mamei, de multe ori ele continuă şi după naştere, iar copilul este deja predispus la asemenea vulnerabilităţi.

Etapa a doua de pregătire

De la naştere suntem instruiţi de alţi oameni (de obicei, părinţii noştri) cum să trăim. Ei ne pregătesc în acelaşi fel în care au fost ei instruiţi deoarece cred că aceasta este cea mai bună metodă. Fac acest lucru pentru că scopul lor este ca noi să supravieţuim în această lume, în cel mai bun mod posibil, conform cu ceea ce dictează lumile lor conştiente şi inconştiente (ascunse). Ei ne învaţă cum să trăim, cum să acţionăm şi să reacţionăm, astfel încât personalitatea noastră devine o formă de protecţie dezvoltată *în afara* noastră, care ne ajută să facem faţă acestei vieţi.

Prin urmare, personalitatea noastră este construită de percepţiile şi reacţiile noastre acumulate şi se dezvoltă încă din copilăria timpurie, dar şi ca răspuns la diversele experienţe care apar în viaţă. Deci, acestea constituie temelia personalităţii noastre. Asemenea construcţie continuă să fie susţinută – şi consolidată – de cererile celorlalţi; de exemplu, ale oamenilor care ne cresc şi ale societăţii din care facem parte. Această personalitate se dezvoltă prin atragerea unor experienţe similare care, în final, întăresc amintirile şi credinţele care au construit-o de la început.

De-a lungul anilor, această dinamică reactivă creşte şi se dezvoltă, îşi depăşeşte rolul iniţial de protecţie, şi descoperim că şi-a format o viaţă proprie. Acest tip de personalitate este, de fapt, o reţea puternică de atitudini şi modele comportamentale subconştiente, care poate domina aproape orice aspect al vieţii noastre. În consecinţă, ne comportăm contrar cu cine suntem cu adevărat şi cu intenţiile pe care le avem de fapt. Acest lucru se aplică mai ales în legătură cu intenţiile ascunse adânc în esenţa noastră (subconştientul) pe care tot încercăm să le scoatem la suprafaţă. Mai mult decât atât, deseori, se poate întâmpla ca aceste comportamente să ne fi ajutat în multe moduri şi să fi determinat o mare parte din succesul nostru.

Există multă presiune asupra noastră din lumea exterioară pentru că toţi cei care ne-au crescut au pus presiune pe noi în acelaşi fel în care au experimentat şi ei asta, de mână cu părinţii lor. În plus, noi am ajuns la fel ca ei pentru că îi imităm în mod involuntar, conform lecţiilor primite de la ei. Acest lucru poate determina o discrepanţă între intenţia noastră şi ceea ce avem în viaţă.

Pentru a rezolva această discrepanţă, noi trebuie să înţelegem mai bine cele două părţi ale conştiinţei noastre – subconştientul şi conştientul. Mintea noastră subconştientă găzduieşte credinţele noastre puternice şi

percepţiile. Atunci când devenim adulţi, funcţionăm pe baza unor presupuneri de bază şi a unor seturi de acţiuni reflexe pe care, de cele mai multe ori, nu suntem capabili să le identificăm. Aceste presupuneri sunt determinate de experienţele noastre trecute şi de influenţele părinţilor noştri, culturii şi religiei. În mod natural, ele au un impact major asupra vieţii noastre şi se manifestă zilnic prin modul nostru de reacţie, la orice moment sau eveniment.

Aceste reacţii reprezintă principala cauză a conflictului dintre intenţia noastră, ce vine din mintea conştientă, şi acţiunile noastre, originare din mintea noastră subconştientă. Esenţa noastră este conştiinţa noastră din momentul prezent. Ea este foarte creativă, evoluează împreună cu viaţa şi creează aspiraţii şi visuri nenumărate. Însă, de fiecare dată când ne pierdem concentrarea, mintea subconştientă acaparează conştientul. Acest lucru produce reacţii şi rezultate care contrazic intenţiile noastre conştiente. Din cauza faptului că cea mai mare parte a conştiinţei noastre este în subconştient, noi reacţionăm, în general, inconştient.

Deci, cum putem învăţa să trăim conştient?

Capitolul 1

Cum ne transformă creierul social în ceea ce credem că suntem

Creierul nostru social are un rol vital în modelarea identităţii şi modului în care ne definim pe noi înşine. Reacţiile rapide, constante ale creierului vizavi de oameni şi mediul înconjurător construiesc imaginea noastră care poate fi foarte diferită de cine suntem cu adevărat.

Conştienţă şi gând

Noi nu trăim în izolare. Viaţa şi existenţa noastră evoluează prin comunicarea şi interacţiunea cu alte persoane. Trăim în cadrul unor interacţiuni multilaterale a relaţiilor sociale, de la naştere până la moarte.

Organizarea creierului social este influenţat, modificat şi construit de toate interacţiunile, relaţiile şi conversaţiile noastre cu ceilalţi şi este, în special, influenţată de persoanele dragi nouă. După cum spune doctorul Allan Schore, un cercetător de top în domeniul neuropsihologiei, 70% din creier se dezvoltă după ce ne naştem, prin interacţiunile avute şi prin adaptarea la schimbările constante.

Creierul nostru reacţionează mereu la ceilalţi dar niciodată la el însuşi. De fapt, este singura parte a corpului nostru care nu are nici senzaţii, nici sentimente. În mod ironic, el este conştient de senzaţiile şi sentimentele trăite de noi dar nu le simte el. Funcţia sa este să reamintească corpului unde se află plăcere şi unde durere; în schimb, gândurile se formează în creier.

Oare avem destule cunoştinţe despre relaţia dintre conştienţă şi gândurile din creier? Ştim cum ajung aceste gânduri în conştiinţa noastră? Acestea sunt întrebări fundamentale. Majoritatea cercetărilor asupra creierului se concentrează asupra mecanicii cerebrale şi a modului cum aceasta ne influenţează comportamentul şi funcţiile fiziologice, dar avem puţine cunoştinţe cu privire la cum starea de conştienţă creează gândurile. Aici se găseşte secretul a ceea ce înseamnă să fii fiinţă umană, cine suntem ca oameni şi ca fiinţe care iau decizii. Cunoaştem funcţiile fiecărei părţi a creierului – sunt semnalate uşor în radiografii – dar nu putem vedea exact trecutul, ce ne dictează gândurile, şi nici cum aceste experienţe sunt traduse în starea de conştienţă.

Creierul îşi construieşte propria realitate

Schiţând legătura dintre conştienţă, funcţionarea creierului şi relaţiile (mediul înconjurător), vom ajunge să înţelegem cum reuşim să funcţionăm într-o lume inconsecventă.

Suntem înconjuraţi de lumea mentală a celorlalţi, la fel cum suntem înconjuraţi de lumea fizică. Persoana cu care interacţionăm ne modelează, la rândul ei,

majoritatea reacţiilor şi gândurilor. Iar asta este cum vedem să ne comportăm în relaţie cu ceilalţi.

Creierul nostru acţionează ca un instrument de primire, stocare şi comunicare a informaţiei pe care o cunoaşte toată lumea. Energia emanată de interacţiunile noastre este codată, în mod constant, în creier, cel mai mare impact asupra vieţii noastre avându-l interacţiunile părinte-copil, care construiesc infrastructura minimală a experienţei noastre vizavi de lume şi de alte persoane. Adesea, aceste experienţe sunt întărite şi influenţate de primele noastre relaţii din cadrul familiei, cum sunt cele cu părinţii sau cu alţi membri ai familiei sau chiar cu alte generaţii din trecut. De la părinţii noştri copiem şi învăţăm totul. Nicio mişcare de-a lor nu trece neobservată pentru noi. Învăţăm de la ei doar fiind martori la modul lor de a rezolva situaţii şi putem chiar îndrăzni să spunem că inconştientul părinţilor noştri contribuie la formarea creierului nostru.

Creierul construieşte fiecare experienţă, iar noi numim rezultatul *realitate*. Realitatea este imaginea pe care ne-am creat-o despre lume gândindu-ne că o vom străbate. Creierul creează un tip de realitate şi cu cât o explorăm mai detaliat, cu atât avem un sentiment mai puternic de siguranţă şi supravieţuire.

Toate experienţele noastre iau formă şi sunt prelucrate în creier pentru a dezvolta cea mai bună cale de supravieţuire. De exemplu, orice problemă din viaţa familiei noastre de origine poate avea un impact uriaş asupra felului în care reacţionăm mai târziu în viaţă, în relaţiile noastre. Reacţiile pe care creierul le învaţă pot deveni automate pentru întreaga viaţă.

Creierul reprezintă limita dintre lumea din jurul nostru şi noi înşine. Nu suntem separaţi de lume, facem parte din ea şi împărtăşim un câmp de informaţie şi energie care nu este localizat în creierul uman. El primeşte semnale şi apoi absoarbe informaţia, o interpretează şi ne oferă o schemă. Între schemă şi

lumea reală sunt activităţile neuronale din creier. Din acest motiv, uneori experimentăm aceeaşi situaţie diferit în momente diferite a vieţii noastre, pentru că am învăţat modele alternative de o percepe şi pentru că ne-am construit, în mod constant, noi credinţe – prin urmare, ne interpretăm propria realitate în mod diferit.

Conştientul şi subconştientul

De asemenea, este acceptată la nivel general ideea că sunt două părţi ce alcătuiesc conştiinţa umană: una conştientă şi una subconştientă. Inconştientul simbolizează efectiv lucrurile de care nu eşti conştient. Aceste două elemente pot fi conectate cu uşurinţă la noţiunile de memorie de lungă şi de scurtă durată.

Neurobiologul Bruce Lipton sugerează că mintea subconştientă stochează informaţii la fel ca un aparat de înregistrat, doar că înregistrează *programe*. La apăsarea unui buton, redă acele programe şi va face acest lucru mereu în aceeaşi manieră. Prin urmare, este normal să afirmăm că acest buton este adesea apăsat de stimuli din mediul înconjurător. De exemplu, dacă aşteptăm pe cineva care întârzie, această experienţă ne poate reaminti de o experienţă dureroasă din trecut, legată de sentimentul de abandon. Stimulul este atunci o urmă emoţională a unei experienţe dureroase stocată în memorie. Majoritatea oamenilor nu pot face diferenţă între aceste programe pentru că ele se formează foarte devreme (uneori chiar pe perioada ultimului trimestru fetal). De exemplu, programele stocate în subconştientul fetusului au fost create de-a lungul experienţelor sale vizavi de reacţia mamei lui şi a celor din jur.

Dinainte de a se naşte şi până la vârsta de cinci ani, modul în care un copil observă şi experimentează lumea este conform programelor care îi trimit informaţii, în mod direct, în subconştient, fără vreo analiză sau întrebare anterioară. Repetiţia permite informaţiei să ajungă în mintea noastră subconştientă. Această preluare de informaţii fără întrebări are loc deoarece

copilul nu este încă capabil să analizeze sau să dezbată calitatea informaţiei; pur şi simplu, preia totul. Cantitatea uriaşă de informaţie pe care copiii o primesc provine de la părinţi, fraţi, surori şi de la comunitate şi este preluată de subconştientul lor ca un *adevăr* pur.

După doctor Lipton, mintea conştientă, partea care cuprinde dorinţele noastre conştiente şi aspiraţiile, ocupă aproape 5% din creier. Mintea subconştientă (conţinând programele învăţate de la părinţi şi de la celelalte persoane din viaţa noastră) ocupă celelalte 95 % din creier. Şi subconştientul este dominant în general.

Acest lucru este foarte important dacă vrem să explicăm de ce, de multe ori, când ne-am hotărât să facem ceva, nu reuşim să facem acel lucru; credinţele din mintea noastră subconştientă sunt în contradicţie directă cu ceea ce ne dorim în mintea noastră conştientă. Aceste credinţe subconştiente trec peste intenţiile noastre conştiente pentru că sunt mai puternice şi au efecte mai mari.

Programarea timpurie

Chiar dacă oamenii devin conştienţi cu trei luni înainte de a se naşte, ei au o conştiinţă de tipul sentiment şi reacţie. Procesul neurologic superior care conduce la diferenţierea conştientă a experienţelor nu se manifestă decât după vârsta de cinci sau şase ani. De aceea, un copil nu este conştient şi nu îşi înţelege propriile experienţe decât după această vârstă.

Primii cinci ani din viaţa noastră sunt o perioadă de *instalare de programe*, cu care vom funcţiona mai târziu. Copii fiind, preluăm informaţii din orice vedem, auzim sau experimentăm de la părinţii noştri şi din mediul înconjurător. Această infomaţie ajunge în mod direct în subconştientul nostru. Ba mai mult decât atât, nu facem niciun fel de discriminare a meritelor relative ale acestor programe. Fiind copii, noi nu avem capacitatea de a şti dacă informaţia este corectă.

Învăţăm cum să devenim parte a unei familii şi a

unei comunităţi pe baza acestor experienţe preluate. Aceste programe se aşază în subconştientul nostru chiar dacă sunt informaţii false pentru că atunci când suntem copii nu avem abilitatea de a gândi, de a selecta şi de a pune sub semnul întrebării aceste informaţii. Astfel, este uşor pentru subconştient să treacă peste conştient, deci şi peste aspiraţiile, dorinţele şi credinţele despre sine, influenţând totodată rezultatul eforturilor noastre.

Putem vedea că mintea subconştientă conţine programele învăţate de la alţii. *Suntem pregătiţi* în ce fel să reacţionăm la viaţă. *Acceptăm şi preluăm* credinţele altor oameni. Ele ne grăbesc reacţiile şi comunicarea cu ceilalţi în majoritatea timpului, ne sabotează şi subminează abilităţile naturale. Ba mai mult, ele devin limitări ale dorinţelor noastre conştiente de a reuşi în viaţă. Atitudinile, percepţiile şi credinţele minţii conştiente sunt în opoziţie directă cu programele minţii subconştiente. Derulăm aceste programe în mintea noastră conştientă şi totuşi, în acelaşi timp, nu suntem conştienţi de ele. Nu suntem conştienţi că ne autosabotăm în mod constant şi, atunci când nu primim ce vrem sau ceea ce ne dorim de la viaţă, dăm vina pe alţii sau pe forţe externe.

Gregg Braden, autor şi om de ştiinţă de recunoaştere internaţională, sugerează că fiecare parte a creierului funcţionează într-o manieră diferită pentru a ne construi şi pentru a crea realitatea noastră. Mintea conştientă este cea la care suntem conectaţi şi de care suntem conştienţi. Ea creează imaginea noastră de sine pe care o vedem atunci când ne privim din interior. Aceasta este imaginea noastră pe care vrem să o vadă ceilalţi.

Conştientul preia informaţii despre lumea cotidiană, oamenii din jur, ora exactă, unde mergem şi cum anume ajungem acolo. El analizează şi procesează toate aceste informaţii şi face planuri cu privire la ce vom face după ce ajungem la destinaţie. De aceea,

situaţia în care ne conformăm sau facem un compromis este de fapt o situaţie în care mintea noastră subconştientă a făcut altă alegere faţă de mintea conştientă. Trebuie să lucrăm mult asupra noastră pentru a recunoaşte şi a identifica acest lucru, altfel vom trece cu vederea faptul că în noi se poartă mereu o luptă.

Poate credem că noi alegem o acţiune, dar creierul nostru a făcut deja alegerea fără ca noi să fim conştienţi de asta şi fără permisiunea noastră. Ceea ce înseamnă că noi nu suntem conştienţi că am făcut acea alegere cu ceva timp înainte. Experienţa noastră legată de momentul petrecerii acţiunii respective (şi a rezultatului ales) nu este corelată cu prezentul. Nu vedem obiectul în faţa ochilor noştri până când creierul nostru nu a ajuns la o concluzie în legătură cu ce anume poate fi acel obiect. Altfel spus, nu suntem conştienţi de acţiunea pe care urmează să o efectuăm până când creierul nu a ales exact ce anume vom face. Pe scurt, acţiunile noastre sunt determinate de alegerile făcute anterior.

Tot Gregg Braden spune că mintea subconştientă poate fi asemănată cu un *hard-disk* cerebral. Ea conţine o cantitate vastă de informaţie şi o înregistrare a tot ce am experimentat în vieţile noastre – toate amintirile noastre din trecut. Percepţia acelor amintiri trecute include funcţiile care ne menţin în viaţă şi care ne ajută să supravieţuim fiecărei zile. Şi cel mai important, mintea noastră subconştientă păstrează codată starea noastră emoţională din timpul fiecărui eveniment, iar acesta este motivul crucial pentru care acţiunile şi reacţiile noastre din viaţă sunt influenţate de trecut. De asemenea, acest *hard-disk* păstrează fiecare gând, emoţie, critică, trădare şi încurajare pe care am primit-o. De aceea, este foarte important de reţinut că toate aceste experienţe se pot manifesta brusc în viaţa noastră, în momente când ne aşteptăm cel mai puţin şi acest lucru ne poate afecta viaţa în mod negativ.

Mintea subconştientă nu se odihneşte niciodată.

Experienţe trecute pe care nu ni le mai amintim sunt încă stocate undeva şi pot fi activate în orice clipă de un stimul sau impuls. Reacţiile noastre sunt ghidate în fiecare zi de mintea subconştientă pentru că este mai vastă şi mai rapidă decât mintea conştientă. După doctorul Bruce Lipton, autorul cărţii *Biologia Credinţei*, mintea subconştientă poate procesa 20 000 000 de biţi de informaţie pe secundă în timp ce mintea conştientă poate procesa doar 40 de biţi pe secundă.

Asta înseamnă că mintea subconştientă are capacitatea de a procesa de 500 000 de ori mai multă informaţie decât mintea conştientă. Puterea de a progresa stă, deci, în mintea subconştientă şi funcţionează instinctiv, fără gânduri.

Pe de altă parte, mintea subconştientă poate fi de mare ajutor şi ne poate salva de multă muncă, de exemplu într-o situaţie de pericol, când reacţionează rapid şi instinctiv şi nu analizează situaţia înainte de a ne împinge spre acţiune. Dacă am aştepta mintea conştientă să ne salveze, s-ar putea să fie prea târziu.

De exemplu, dacă un copil stă în picioare lângă marginea unei stânci înalte şi îl aude pe tatăl său ţipând: „Stai departe de margine, ai putea să cazi!“, mintea subconştientă a copilului absoarbe informaţia şi înţelege că în viitor nu ar mai fi o idee aşa bună să stea la marginea stâncilor, rezultatul posibil fiind o căzătură sau chiar moartea. El nu îşi va folosi mintea conştientă în viitor pentru a reanaliza dacă este sigur să stea la marginea stâncii; ci, efectiv, nu va mai acţiona astfel. Pe de altă parte, s-ar putea să plătim un preţ foarte mare pentru aceste răspunsuri rapide atunci când acţiunile noastre se bazează pe credinţele celorlalţi pe care le-am învăţat inconştient în primii ani de viaţă.

„De-ar putea tinerii să îşi dea seama cât de curând vor deveni doar o grămadă de obiceiuri pe două picioare.“

WILLIAM JAMES (1842–1910), FILOSOF

AMERICAN

Informaţiile din mintea noastră subconştientă constau în credinţe preluate de creier în stadiul său de înregistrare. După Gregg Braden, aceste informaţii ne-au fost vândute când creierul era într-o stare de visare şi când era ca un burete absorbant de informaţie despre lumea din jur, fără filtre care să semnaleze ce este în regulă şi ce nu, ce este bine şi ce nu. Mintea subconştientă a stocat informaţia şi mult mai târziu am descoperit că această informaţie este bună sau rea pentru noi. Exemplul perfect este naşterea în sânul unei familii cu o anumită religie pe care o apărăm sau contra căreia luptăm apoi toată viaţa.

Capitolul 2

Convingerile sunt mai puternice decât realitatea

Mintea noastră subconştientă absoarbe modul în care oamenii apropiaţi nouă reacţionează la situaţiile din viaţa lor iar noi învăţăm în mod automat să îi imităm.

Efectul placebo

Fiinţele umane au nevoie de credinţe pentru a supravieţui, şi primul meu contact cu această idee l-am avut la vârsta de 7 ani. Tatăl meu era farmacist şi, în Egipt acea perioadă, mulţi oameni mergeau la farmacist pentru orice boală, aşa cum mergem acum la doctor. Tatăl meu era ca un vraci; avea o reputaţie bună şi devenise foarte cunoscut. Mereu avea în buzunar o cutiuţă cu câteva tablete de vitamine şi atunci când oamenii veneau la el să îi ceară ajutorul (în special pe probleme psihologice), obişnuia să bage mâna în buzunar, să scoată cutiuţa respectivă şi să spună „Acestea sunt nişte tablete speciale şi costă fiecare câte o liră“, ceea ce echivalează cu 30 de lire sau mai mult în banii de acum, dar mereu vindea doar câte una sau două. Fascinant era că toţi oamenii aceia îşi recăpătau sănătatea foarte repede. Când l-am întrebat pe tatăl meu

de ce îi minte pe acei oameni mi-a spus: „Dacă oamenii cred că acesta este cel mai bun şi cel mai scump medicament, atunci se vor vindeca singuri“. Mi-a mai spus că vindecarea este în minte şi dacă noi credem în efectele unui medicament, atunci el va funcţiona. Nu am realizat atunci că placebo este un medicament adevărat şi cred că va veni timpul când ceea ce este cunoscut ca placebo va fi un medicament real.

Există o poveste despre un om care avea cancer şi a citit în ziar despre un medicament nou care vindeca această boală. I-a cerut doctorului său să i-l prescrie, iar rezultatul a fost că s-a vindecat de cancer. După câţiva ani, însă, a citit în acelaşi ziar că, de fapt, acel medicament avea efect doar temporar. Asta a făcut ca el să se îmbolnăvească din nou de cancer.

Şi convingerile familiale sunt foarte puternice. De exemplu, există familii ai căror membri dezvoltă acelaşi tip de boală. Era un caz cu două familii care au adoptat fiecare câte un copil dintr-o pereche de gemeni ce fuseseră despărţiţi la naştere. Una dintre familii avea un istoric cu cancer şi, foarte repede, geamănul adoptat a dezvoltat şi el această boală. Celălalt geamăn nu avea nimic. De asemenea, copiii crescuţi de părinţi divorţaţi pot divorţa uşor mai târziu în viaţă. Iar copiii crescuţi de părinţi săraci sunt mai predispuşi spre o viaţă săracă.

Convingerile sunt mai puternice decât realitatea. Se poate vedea, din exemplele de mai sus, cât de puternice pot fi credinţele. Ele ne pot schimba şi realitatea atât de mult încât ne pot ameninţa supravieţuirea sau pot crea predispoziţii pentru starea de sănătate, starea financiară şi relaţiile viitoare. În acelaşi timp, credinţele ne pot vindeca şi ne pot ajuta să supravieţuim. Asta înseamnă că, pentru a realiza ceva ce nu am trăit sau realizat în trecut, trebuie să începem prin schimbarea credinţelor noastre.

Singura diferenţă dintre un înţelept sau un mistic şi un om de rând, neinstruit, este că primul este

conştient de legătura lui cu Dumnezeu sau Brahman, iar celălalt nu.

ALAN WATTS (1915-1973),
FILOSOF BRITANIC, SCRIITOR ŞI ORATOR

Puterea convingerilor

În acelaşi mod, fiecare cultură are convingerile ei unice, iar acestea au o influenţă asupra vieţii, relaţiilor şi asupra modului în care oamenii se privesc şi comunică cu alţii din diferite culturi. Convingerile reprezintă o parte foarte importantă a conştiinţei noastre şi influenţează felul în care percepem viaţa. Modul în care mintea conştientă şi cea inconştientă lucrează împreună dă convingerilor un rol important în vieţile noastre. În timp ce citiţi această carte acum, singura diferenţă dintre voi şi altcineva din viaţa voastră este reprezentată de convingerile voastre. Ele corespund cu teoria voastră în legătură cu modul de funcţionare a lumii. Convingerile voastre îşi au originile în viziunea părinţilor voştri asupra lumii şi ele vă modelează interpretarea şi percepeţia realităţii.

Convingerile provin din experienţele care ne-au format mintea subconştientă şi se manifestă fără aprobarea noastră conştientă. Convingerile ne modelează vieţile deoarece creierul nostru are o înregistrare exactă a fiecărui lucru şi eveniment la care am fost expuşi. Prin urmare, credinţele noastre reprezintă temelia a ceea ce noi susţinem că este adevărat despre lume, şi despre noi şi ele prind formă în acelaşi loc unde au fost create prima dată – în mintea noastră. Creierul construieşte imaginea noastră asupra lumii conform informaţiilor anterioare dar simţurile proprii ne oferă indiciile în ce priveşte originea credinţelor noastre.

Mintea noastră subconştientă observă şi înregistrează felul în care oamenii apropiaţi răspund la situaţiile din viaţa lor, iar noi, în mod automat, învăţăm să îi imităm.

Convingerile sunt modalitatea de a simţi şi înregistra experienţe, şi dacă părinţii noştri au avut reacţii sănătoase din punct de vedere psihologic la situaţiile de viaţă, noi avem un avantaj datorită atitudinii lor pozitive şi vom acţiona asemenea. Majoritatea dintre noi ne-am învăţat obiceiurile subconştiente într-un mediu condus de convingeri mixte. Unele convingeri sunt sănătoase şi de mare ajutor, iar altele sunt exact opusul. De aceea, deseori ne comportăm asemeni părinţilor noştri, din cauză că am primit aceste tipare de la ei şi ne poate fi extrem de greu să ne separăm de ei. Durează doar câteva ore să ne separăm fizic de mamă la naştere, dar o viaţă întreagă să o facem şi emoţional.

Conform doctorului Bruce Lipton, deseori suntem inconştienţi de cum a preluat mintea noastră subconştientă convingerile tuturor celor din jurul nostru, dat fiind că am învăţat cum să trăim şi să ne comportăm de la părinţii noştri pe parcursul primilor cinci ani de viaţă, în perioada când puteam doar să preluăm informaţii. Aşa cum am mai spus, Lipton defineşte acestă perioadă ca „perioada de descărcare de informaţii din copilărie“.

În multe feluri, noi *suntem* părinţii noştri pentru că îi purtăm cu noi oriunde mergem. Unii părinţi observă cum copiii lor manifestă anumite comportamente pe care nu le tolerează la ei înşişi. Asta înseamnă că suntem propriii noştri copii deoarece copiii noştri devin ca noi. Observându-i vom învăţa ce anume am purtat cu noi de la propriii părinţi. De obicei, scenariile sunt respectate întocmai. Există anumite imagini interioare şi tipare pe care le punem în scenă şi care au fost create în urma unor experienţe personale şi a unor legături sistemice cu alţi membri de familie. Aceste amintiri vechi sunt codificate în fiinţa noastră din momentul în care viaţa noastră a început.

În fiecare zi din viaţa noastră, manifestăm aceste credinţe. Lumea noastră este o oglindă în care ele sunt

manifestate sub forma relaţiilor, carierei, alegerilor şi chiar sub forma stării noastre de sănătate. Ele sunt puse în practică în familie şi în cultură, oriunde în jurul nostru. Şi, de asemenea, împărtăşim convingeri colective subconştiente cu mediul ce ne înconjoară, ceea ce ne influenţează relaţiile din viaţa reală. Aceste convingeri sunt subliniate şi aduse şi mai mult la suprafaţă atunci când în viaţă survin schimbări sau provocări; în timpul acestor perioade, convingerile noastre cele mai adânci sunt foarte evidente în relaţiile cu ceilalţi şi acum este momentul în care le putem observa. Ceea ce înseamnă că, în astfel de momente, ni se oferă oportunitatea de a vindeca aceste convingeri negative pe care le avem vizavi de noi înşine.

Dacă nu suntem conştienţi de convingerile noastre, ele ne pot limita realizările deoarece nu putem îndeplini nimic în timp ce în subconştient credem în *imposibilitatea* de a realiza acel lucru. Aşa trăiesc unii oameni încercând să-şi îndeplinească visurile şi scopurile, în timp ce se gândesc neîncetat şi cred, la nivel subconştient, că nu vor reuşi niciodată. Şi atunci când eşuează în încercarea lor de atinge un anumit scop, îşi petrec cea mai mare parte din viaţă crezând, în mod conştient, că nu sunt capabilli să îşi atingă scopurile. Acest lucru se întâmplă deoarece convingerile sunt gândurile pe care le tot gândim şi noi putem deveni ceea ce gândim pentru că ele sunt o reacţie născută fie din conştient, fie din inconştient.

Tiparul convingerilor noastre ne arată interpretarea şi înţelesurile pe care le atribuim experienţelor noastre. Aceste intrepretări devin integrate în celulele corpului nostru şi poartă energie emoţională, influenţându-ne deci biografia şi, în consecinţă, biologia. Ele devin lentilele prin care noi privim lumea. Atunci când căutăm ceva, îl vom găsi.

Convingerile sunt cristalizate în sistemul nostru nervos, şi o modalitate prin care, deseori, putem să ne

păstrăm convingerile personale este prin eliminarea celor opuse. Facem acest lucru pentru a crea *dovezi* şi *argumente* că avem dreptate. De exemplu, dacă ne decidem să cumpărăm o maşină de un anumit model şi de o anumită culoare, câteva zile înainte de cumpărarea propriu-zisă vom observa că vedem maşina respectivă peste tot, în jur. Este un exemplu banal dar arată cum convingerile noastre le pot elimina pe cele opuse. Asta este ceea ce se cheamă *atenţie favorizată* sau atenţie selectivă. Deja aţi eliminat toate celelalte maşini din percepţia voastră pentru că sunteţi atenţi la un anumit tip de maşină. Noi eliminăm alte convingeri şi ne concentrăm pe aceea la care ne gândim cel mai mult. Acest lucru îl facem în multe domenii din viaţa noastră şi o facem şi la nivel emoţional; dacă noi credem că suntem respinşi, s-ar putea să alegem şi să mergem spre oameni care ne vor respinge. Astfel de interacţiuni ne rănesc şi, în acelaşi timp, ne fac să credem şi mai mult că avem dreptate. Şi da, s-ar putea să avem dreptate, dar avem dreptate *la a avea şi la a nu avea dreptate*, cu costul fericirii noastre şi al împlinirii visurilor proprii. Acestea sunt tipare pe care le tot construim şi care ne întăresc convingerile. Rezultatul este că nu ne atingem scopurile dorite, ceea ce ne întăreşte convingerile şi, în consecinţă, acestea sunt din ce în ce mai puternice.

„Vânătorul de căprioare nu vede munţii.“

PROVERB ZEN

Suntem prizonierii percepţiilor noastre asupra lumii

În anumite religii, există credinţa că suferinţa este necesară. De exemplu, s-ar putea să creadă că dacă suferă destul timp pentru ceva, atunci se va întâmpla. Ei preferă să îşi justifice suferinţa decât să admită că este timpul să schimbe ceva. De asemenea, există credinţa că oamenii care se simt vinovaţi sunt oameni buni, dar vina este una dintre cele mai mari obstacole care ne blochează calea spre succes. În unele culturi, oamenii se

sinucid şi se omoară între ei pentru a-şi susţine convingerile.

Cu convingerile noastre bine înrădăcinate, vom folosi tot felul de dovezi doar pentru simplul scop de a susţine poziţia pe care o favorizăm. Astfel, aceste convingeri devin idealuri şi se depărtează de adevăr. Convingerile şi idealurile pot risipi energia necesară observării desfăşurării faptului real – a acelui „ce anume?“. Convingerea înseamnă să simţim experienţa iar experienţa poate modela nu doar informaţia care intră în mintea noastră, dar şi felul în care mintea îşi dezvoltă capacitatea de a procesa acea informaţie.

În timp, devenim ataşaţi de convingerile noastre şi contrazicem realitatea. Adesea câştigăm pentru că ajungem să fim foarte buni la inventarea propriei realităţi. În timp ce convingerile noastre pot fi mai puternice decât realitatea, o parte din noi încă face alegeri pe baza unor semnificaţii şi a unor tipare construite ca urmare a unor situaţii din trecut. Suntem ataşaţi de convingerile noastre pentru că ne simţim pierduţi fără ele. Ele sunt, practic, încercarea noastră de a rămâne conectaţi cu orice formă de consecvenţă pentru a ne simţi în siguranţă. De exemplu, este foarte dificil să treci de la a fi socialist la a nu mai fi sau de la a fi religios şi a nu mai fi. Atunci când ne simţim ameninţaţi sau în pericol, deseori ne agăţăm încă şi mai mult de convingerile noastre, pentru a ne simţi la adăpost. De obicei, acest lucru se întâmplă celor care emigrează în alte ţări. Ei devin mult mai ataşaţi de cultura lor de origine, de tradiţii şi religie pentru a trece peste frica de izolare în cadrul noii culturi.

„Eu mă dedic adevărului, nu consecvenţei.“

MAHATMA GHANDI (1869-1948),

CONDUCĂTOR POLITIC ŞI IDEOLOGIC AL INDIEI

Majoritatea dintre noi ne dedicăm unui lucru pentru că suntem ataşaţi de convingerile noastre. Convingerile despre cultură au împărţit omenirea în

americani, arabi, ruşi, englezi etc. Convingerile noastre, însă, sunt mereu limitate şi creează conflicte. Diferenţa dintre cei care au succes şi cei care pierd este că cel din urmă nu reuşeşte să recunoască succesul. Din cauza faptului că nu suntem conştienţi de convingerile noastre subconştiente, le punem în practică chiar dacă este evident că nu se bazează pe punctul nostru de vedere. Doar pentru că nu ne identificăm imediat convingerile, nu înseamnă că ne vor fi mereu necunoscute sau că nu vom înţelege niciodată impactul pe care îl au asupra vieţilor noastre.

„Acestea sunt ultimele mele cuvinte pentru tine:

nu-ţi fie frică de viaţă. Crede că viaţa merită trăită iar convingerea ta va ajuta la crearea realităţii.“

WILLIAM JAMES

Trăim viaţa cu idei pe care nu le putem contesta aşa cum ne arată povestea elefanţilor din India. Atunci când sunt mici, ei sunt legaţi de un copăcel pentru a nu putea scăpa. După ce cresc mai mari, elefanţii sunt împiedicaţi să plece doar prin petrecerea unei sfori în jurul piciorului, iar ei s-ar putea elibera cu uşurinţă.

Mai există o povestioară despre nişte călători în deşert şi cămilele lor. Se opresc pentru a se odihni pe timpul nopţii şi descoperă că nu le ajunge funia pentru a lega şi ultima cămilă, aşa că stăpânul doar s-a prefăcut că leagă piciorul cămilei. Astfel, cămila este păcălită să creadă că nu poate fugi. In dimineaţa următoare, pe când călătorii se pregăteau de plecare, cămila refuza să se urnească, iar stăpânul ei a trebuit să se prefacă cum dezleagă funia înainte ca ea să se mişte.

La fel, noi suntem prizonierii convingerilor noastre şi nu ne putem elibera pentru că nu ştim că suntem captivii propriilor percepţii ale realităţii. Acest lucru poate însemna că suntem prizonierii percepţiilor noastre asupra lumii. Închisoarea noastră poate deveni o zonă de confort de care nu suntem conştienţi. Întrebarea este cum pot prizonierii să viseze dincolo de închisoarea lor.

Conform Enciclopediei Britanice, cuvântul convingere este descris ca fiind „o atitudine mentală de acceptare sau consimţire a unei afirmaţii fără a avea toate informaţiile necesare pentru a garanta gradul ei de veridicitate“. În baza acestei definiţii, nu există nicio garanţie a adevărului reflectat de convingeri. Prin urmare, este corect să concluzionăm că realitatea noastră chiar poate fi filtrată şi blocată de convingeri, care ne creează o viziune limitată asupra acesteia şi devine aproape o închisoare creată de noi înşine.

Exerciţiu pentru cititor

Acest exerciţiu te va ajuta să începi să descoperi unele dintre credinţele tale. Dacă vrei, îl poţi face împreună cu un prieten, punându-vă unul altuia întrebările şi apoi să verificaţi rezultatele. După ce aţi ajuns la ultima întrebare, luaţi-o de la capăt.

••Spune ce ţi-ai dori şi nu ai, cum ar fi o slujbă, sănătate, o relaţie, bani.

••Ce te împiedică să obţii ceea ce îţi doreşti? Ce acţiuni proprii te împiedică să obţii ceea ce îţi doreşti?

••Ce convingeri proprii te-au oprit din a obţine ceea ce îţi doreşti?

••Te poţi gândi la o experienţă pe care ai avut-o care să confirme această convingere?

••Este această convingere adevărată acum?

De fapt, noi răspundem mereu percepţiilor noastre faţă de lume şi nu stimulilor externi. Percepţiile noastre sunt formate de experienţele anterioare şi întărite de noi experienţe similare. Astfel, credinţele noastre devin din ce în ce mai puternice. Modul în care interpretăm semnalele mediului înconjurător are un impact uriaş asupra caracterului nostru. De exemplu, doi oameni merg pe stradă în ploaie şi unul este supărat că se udă, iar al doilea este în culmea fericirii.

„Nu vedem lumea aşa cum este, o vedem aşa cum suntem noi.“

TALMUDUL

Acum că am stabilit că percepţia noastră asupra lumii ne pune într-o poziţie care ne poate limita acţiunile, putem stabili şi că, dacă ne modificăm percepţiile, prin analiza convingerilor familiei noastre şi a celor culturale, ne putem apoi schimba percepţia asupra lumii pentru a crea o nouă lume în minţile noastre.

„Dacă schimbi modul în care priveşti lucrurile, ceea ce priveşti se va schimba.“

DR. WAYNE W. DYER, AUTOR ŞI LECTOR AMERICAN

PE TEME DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Capitolul 3

Relaţia dintre convingere şi amintire

Amintirile au pictat multe imagini ale vieţilor noastre pe pânza subconştientului. Ele dau consistenţă vieţilor noastre. Cu cât le privim mai mult, cu atât ele devin mai mult ceea ce credem că suntem, iar timpul nu le estompează.

Convingerile sunt amintiri

Convingerile noastre sunt amintiri create de experienţele noastre anterioare, care ne formează în prezent. De asemenea, convingerile influenţează modul în care acţionăm, gândim şi simţim – nu doar astăzi, dar şi în viitor. Amintirea ne face să avem aceeaşi reacţie în faţa unei experienţe în momente diferite. Amintirea nu reprezintă doar rememorarea intelectuală, este şi modul în care mintea codifică informaţia. S-ar putea să nu ne amintim exact tot ceea ce ni s-a întâmplat în trecut, dar experienţele anterioare influenţează modul în care ne amintim evenimentele, cât şi ce anume ne amintim dintr-un eveniment anume. Prin urmare, nu amintirea ne vine în minte când ne amintim ceva, ci, mai curând, este efectul acesteia.

Suntem ceea ce credem că suntem, după felul în care reacţionăm.

Relaţia dintre convingere şi amintire este foarte

relevantă aici. Amintirile sunt informaţii rezultate din experienţe, cândva externe, şi au fost transformate în tipare de activitate neuronală distribuite în multe sisteme ale creierului. Noi nu căutăm în minte atunci când vrem să ne amintim ceva. Informaţia din trecut, aflată în subconştientul nostru, pare să fie conţinută într-un fel de amintire, care, apoi, influenţează fiecare interacţiune pe care o experimentăm în viaţă.

După opinia lui Joseph LeDoux, un cercetător american în neurologie, felul în care ne cunoaştem şi felul în care gândim despre noi (şi ce gândesc ceilalţi despre noi), dar şi despre cum reacţionăm, de obicei, la anumite situaţii, se învaţă din experienţă. Amintirea face ca această informaţie să ne fie accesibilă. În acest mod, putem trece, înainte şi înapoi, de la cel care eram ieri la cel care vrem să fim mâine. LeDoux sugerează şi că memoria ne permite să călătorim în trecut. Putem să derulăm timpul înapoi doar un moment sau mare parte din viaţă. Memoria nu este perfectă şi cu siguranţă nu reţine detalii. Ea este o reconstrucţie a faptelor şi experienţelor şi e realizată de un creier diferit de cel care a format amintirea iniţial.

În viaţă, totul se pierde, cu excepţia amintirilor.

Mintea inconştientă şi amintirea

Mintea inconştientă poate fi definită drept acea parte a minţii în care se construieşte o colecţie de fenomene mentale de care persoana în cauză nu este conştientă în acel moment. Aceste fenomene includ sentimente inconştiente, deprinderi automate sau inconştiente, obiceiuri inconştiente, reacţii automate, dar şi fobii ascunse şi dorinţe mascate.

Mintea conştientă este acea parte a minţii responsabilă de logică şi argumentare. Este partea care decide începerea unei acţiuni voluntare, cum ar fi mersul sau salutul. Mintea inconştientă este partea mentală responsabilă de toate acţiunile involuntare, cum sunt emoţiile, bătăile inimii sau ritmul respiraţiei. Tot ea

înmagazinează toate convingerile şi amintirile.

Putem privi mintea inconştientă ca sursa gândurilor automate (acele gânduri care apar fără o cauză evidentă). Ea poate fi considerată depozitul de amintiri ce par a fi *uitate*, sau chiar ascunse, dar care, în orice caz, nu pot fi accesate de conştientul nostru. De asemenea, o putem vedea ca locul unde se desfăşoară acţiunea cunoştinţelor implicite – numite şi ascunse –, adică toate lucrurile pe care le-am învăţat atât de bine şi pe care acum le facem fără să gândim, cum ar fi mersul, spălatul pe dinţi etc. Un exemplu cunoscut legat de modul de operare a inconştientului este că, atunci când ai o problemă şi nu îi găseşti soluţia, te trezeşti într-o dimineaţă, cu o idee nouă care o rezolvă.

Se presupune că atunci când ne naştem încă nu avem amintiri dar dacă mama a trăit o traumă, aceasta poate afecta dezvoltarea cerebrală a copilului în uter şi să devină o amintire prenatală.

Un membru al unei familii se poate comporta similiar cu o persoană care, să zicem, a fost exclusă, tratată greşit sau care a avut o viaţă dificilă. Acest lucru este posibil pentru că putem moşteni tipare familiare de la generaţii anterioare. Putem avea amintiri de la părinţii noştri, iar acestea ne sunt transmise chiar din perioada uterină, după cum am arătat mai sus. Chiar şi în cazul adopţiei sau abandonului, încă există legături indestructibile cu ambii părinţi. Aceste straturi invizibile ale existenţei noastre sunt conexiuni familiale ascunse şi pot influenţa vieţile noastre, ale celor din generaţia viitoare, fără ca noi să fim conştienţi de acest lucru.

În plus, posedăm imagini interne şi amintiri foarte subiective care sunt reprezentări personale ale dinamicii ascunse din cadrul unei familii. La rândul lor, aceste imagini sunt influenţate de modul în care o familie îşi rezolvă problemele şi continuă să influenţeze acţiunile şi sentimentele noastre în viaţa adultă.

Cercetările asupra memoriei depăşesc scopul

acestei cărţi dar, în acelaşi timp, sunt cruciale pentru înţelegerea modului în care interacţionăm cu convingerile şi amintirile, mai ales, a modului în care ele ne pot conduce viaţa. Credinţele sunt un alt domeniu de cercetare relevant pentru a ne înţelege pe noi înşine, cât şi cercetarea asupra ataşamentului din cadrul relaţiei părinte-copil. Următorul pasaj explică rolul jucat de amintirile conştiente şi inconştiente, influenţate foarte mult de ataşamentul nostru faţă de părinţi, care, la rândul lor, influenţează profund ideile şi gândurile noastre în ceea ce priveşte relevanţa amintirilor noastre ascunse pentru momentul actual din viaţa noastră.

Straturile de memorie

Memoria poate fi divizată în două componente principale: o memorie care cuprinde amintirile conştiente şi una pentru cele inconştiente. Important este să o privim ca pe un proces de asociere – adică, lucrurile care se petrec simultan şi ajung să fie corelate instantaneu. De exemplu, dacă sunt muşcat de un câine în mod repetat şi simt durere, următoarea dată când voi vedea un câine, îmi voi aminti acea durere şi, probabil, îmi va fi şi frică de câini. Un alt exemplu ar fi situaţia în care un copil este certat pentru că nu a fost *cuminte*, şi s-a îmbolnăvit, când se va îmbolnăvi, adult fiind, va fi nemulţumit de el însuşi şi, în consecinţă, nu va cere ajutor.

Asta înseamnă că atunci când un stimul care determină un răspuns emoţional (frica de fi muşcat de un câine) este repetat împreună cu un alt stimul care nu declanşează un răspuns emoţional (imaginea unui câine), până la urmă, cel de-al doilea stimul va genera aceeaşi reacţie ca şi primul stimul. Aceasta este *învăţarea prin asociere*. Fenomenul a fost descoperit de către Ivan Pavlov, un psiholog rus din secolul douăzeci şi este cunoscut sub numele de condiţionarea clasică. Pavlov oferea carne câinilor săi în timp ce scutura un clopoţel. După ce ambii stimuli au fost prezentaţi simultan de mai

multe ori, clopoţelul a fost scuturat (stimul auditiv) fără a se oferi carnea. Câinii au salivat oricum, doar ca răspuns la sunetul clopoţelului.

În timp ce, la început, clopoţelul a fost un stimul neutru, (el singur nu determina câinii să saliveze), prin corelarea lui cu stimulul ce cauza salivarea (carnea), în final, sunetul lui a determinat acelaşi răspuns de unul singur. Pavlov a demonstrat aşadar cum se creează legăturile stimul-răspuns, elementele de bază ale procesului de învăţare. Situaţiile vechi învăţate prin asociere sunt amintiri ascunse în subconştient ce pot fi readuse în planul conştient de evenimente declanşatoare, cum ar fi imaginea unei lupte sau situaţia în care cineva este pedepsit. Asemenea evenimente pot genera sentimente puternice de frică provocate de amintiri ce se ascund în adâncurile minţii noastre subconştiente.

După opinia doctorului Daniel J. Siegel, cunoscut pentru munca sa în domeniul neurobiologiei interpersonale, există două straturi ale memoriei. Primul strat este numit memoria ascunsă sau implicită şi cel de-al doilea strat, memoria explicită.

Memoria ascunsă sau implicită

Memoria ascunsă este alcătuită din tipare inconştiente de învăţare aşezate în straturile inconştiente de interconexiuni din creier. Aceste tipare nu sunt accesibile minţii noastre conştiente. Pe scurt, nu ne amintim când s-a format. Uneori, este posibil să se fi format înainte de naştere. Această amintire poate fi accesată doar prin asocieri între un eveniment din prezent şi experienţa originală ce a creat-o.

Amintirile ascunse pot fi exprimate prin următoarele moduri:

Emoţii – ce simţim (frică, fericire, surpriză, ruşine, dezgust etc.)

Percepţii – imaginea unui stimul (asociere vizuală).

Reacţii fizice – comportamente motorii sau acţiuni

efectuate (ceea ce facem).

Senzaţii corp–memorie – durere fizică (simţită în organele interne, în membre etc.).

De exemplu, dacă am avut o experienţă dureroasă în trecut, cum ar fi un atac provocat de o persoană sau un animal, am trăit emoţia fricii. Mai târziu, în viaţă, când o amintire similară este stimulată, vom simţi aceleaşi senzaţii fizice în corp. Însă, în ceea ce priveşte amintirea noastră ascunsă nu există un act conştient de reamintire. Acea parte a creierului numită hipotalamus nu este deloc implicată pentru că se dezvoltă după vârsta de doi ani.

Reacţii asemănătoare pot apărea mai târziu în viaţă, ca urmare a unor evenimente traumatice. Amintirile sunt ascunse adânc în inconştient şi ascunse, iar consecinţele reprezintă conştientizarea lor parţială. Este situaţia când o persoană retrăieşte o experienţă din trecut ca şi cum s-ar petrece în prezent. În războaie sau cazuri de viol ori alte evenimente traumatice intense, vechea experienţă poate fi retrăită în prezent dacă există stimuli din mediul înconjurător ce au o legătură cu evenimentul din trecut care a determinat acea experienţă dureroasă.

Spre exemplu, o femeie violată de tată sau de un profesor este posibil să aibă o astfel de reacţie dacă vede o persoană ce seamănă cu violatorul într-o poziţie cu autoritate. Doctorul Bruce Lipton crede că majoritatea percepţiilor noastre provin din experienţe, mai ales când tiparele comportamentale se repetă. El oferă ca exemplu învăţarea mersului. Odată ce am învăţat să mergem nu mai suntem conştienţi de mersul în sine. După repetiţii suficiente, informaţia este în mintea subconştientă şi face parte din noi ca un program. El poate însemna orice de la un comportament nociv la un comportament pozitiv pentru că mintea subconştientă nu recunoaşte diferenţa dintre bine şi rău sau pozitiv şi negativ.

Atunci când un stimul provoacă o reacţie în noi,

mintea subconştientă este activată ca un casetofon şi noi repetăm mereu acelaşi comportament. Doctorul Lipton îl numeşte mecanism de autooperare, care intră în acţiune după ce suntem programaţi. Mecanismul de reacţie la stimul este un element foarte important din noi şi ocupă o mare parte din conştiinţa noastră.

După opinia doctorului Siegel, experienţele traumatice care se petrec înainte de vârsta de 18 luni nu sunt procesate de hipotalamus, prin urmare, sunt ascunse. Amintirile ascunse pot fi dezvoltate şi la vârsta adultă, ca rezultat al unei experienţe traumatice critice sau al administrării drogurilor. Amintirea acelor tipuri de experienţe nu va fi procesată de hipotalamus. Cu alte cuvinte, acele amintiri nu sunt puse în trecut, rămân în timpul prezent. Ca rezultat, ne amintim parţial şi apoi, răspunsul este unul de tip luptă sau fugi, ori luptă sau blocare în momentul în care amintirea ajunge în conştient.

Majoritatea cercetătorilor din domeniul creierului, cum sunt doctorul Siegel şi Joseph LeDoux, sugerează că amintirea emoţional-perceptuală este reţinută sub forma amintirii ascunse (care nu a fost niciodată procesată de hipotalamus). Când retrăim aceste amintiri nu suntem conştienţi că ele sunt din trecut. Asemeni sunetului clopoţelului din experimentele lui Pavlov, evenimente din trecut (emoţii, percepţii, acţiuni fizice) ne bombardează în timp ce suntem absorbiţi în aici şi acum şi nu vom conştientiza că aparţine trecutului. Este extrem de important să explorăm aceste reacţii pentru că preiau controlul asupra noastră imediat de parcă cineva ne-ar deturna. Este posibil să ni se pară că pierdem controlul şi, deseori, să regretăm acţiunile noastre, să suferim din cauza consecinţelor acestora.

Unul dintre clienţii mei, de exemplu, are reacţii grave când călătoreşte cu trenul. Am explorat fricile sale împreună şi am descoperit că atunci când era tânăr, mama sa a avut o experienţă traumatică într-un tren în

timp ce el era cu ea. Acest tip de experienţă poate fi o cauză obişnuită şi pentru frica de zbor.

Un alt tânăr a venit la mine pentru terapie din cauza modului în care reacţiona după ce folosea inhalatoarele. Am descoperit că, atunci când era mic, a avut o experienţă neplăcută la dentist în timp ce îi era administrat un anestezic.

Istorisirile de mai sus prezintă traume şi amintiri ascunse care încă se mai manifestă în prezent atunci când apar stimuli similari. Este extrem de important să accentuez aici înţelesul memoriei ascunse pentru că *aici sălăşluieşte, cu adevărat, secretul conflictelor noastre din viaţa de zi cu zi.* O amintire ascunsă defineşte actul de a-ţi aminiti ceva fără a conştientiza că îţi aminteşti. Este o formă inconştientă a memoriei ce conţine sentimente, percepţii şi reacţii, ce s-au format cu mult înainte ca noi să le putem înţelege. Aceste amintiri inconştiente au un efect uriaş asupra conştientului nostru.

În munca sa fascinantă, doctorul Wilder G. Penfield, unul dintre cei mai importanţi cercetători în neuroştiinţe din lume, a demonstrat că atunci când opera pacienţi conştienţi, putea să stimuleze diferite părţi ale creierului. Prin urmare, pacienţii puteau să retrăiască evenimente din trecut, uitate, şi să simtă emoţiile produse de acestea. Ele sunt mereu în memoria noastră ascunsă şi încă au o rezonanţă emoţională cu influenţe asupra prezentului nostru. Asta mă face să mă întreb dacă situaţiile din viaţă ne pot provoca sau stimula în moduri similare, având în vedere că ele determină reacţii la evenimente din trecut, ascunse, uitate doar de mintea conştientă, nu şi de mintea inconştientă. Chiar dacă experienţa s-a încheiat şi este în trecut, poate fi resimţită la fel de acut pentru că asemenea amintiri nu ţin seama de timp.

După cum vedeţi, amintirile ascunse ne pot afecta gândurile fără ca noi să fim conştienţi de acest lucru

deoarece sunt ale unor experienţe transformate în conexiuni neuronale care nu se învechesc odată cu trecerea timpului. Ele îşi păstrează forma iniţială pentru că nu au fost procesate de hipotalamus.

Efectele de priming ale amintirilor sunt deseori inconştiente

Amintirile ascunse sunt straturi de emoţii, senzaţii, acţiuni fizice, modele mentale şi priming. Priming este definit prin faptul că expunerea la un stimul poate influenţa răspunsul la stimulul următor şi acest lucru se poate petrece după repetarea unui eveniment anterior.

De exemplu, dacă vi se arată cuvântul *maşină* de multe ori şi multe imagini cu maşini, iar apoi sunteţi rugaţi să completaţi un cuvânt care începe cu *ma-*, cel mai probabil că veţi răspunde *maşină* pentru că aţi fost supuşi efectului de priming. Chiar şi puţină expunere la anumite situaţii pot împinge limita subconştientului nostru, pregătindu-ne să reacţionăm mai repede la evenimentele respective. Acest lucru este numit priming inconştient şi efectele sale pot fi semnificative şi de durată, mai mult decât simpla recunoaştere din memorie.

Expunerea la evenimente din trecut este un proces inconştient de priming şi se formează, de obicei, timpuriu, de la naştere sau chiar înainte de naştere. Cel mai simplu exemplu este viziunea pe care o avem asupra lumii înainte de a ne naşte pentru că uterul mamei este un mediu bazat pe viziunea mamei asupra lumii. Dacă ea vede sarcina ca o situaţia negativă, şi noi putem fi ancoraţi sau predispuşi la emoţii negative.

Analog, dacă în primii noştri ani de viaţă trăim într-un mediu negativ, putem fi ancoraţi şi pregătiţi pentru mai multe experienţe negative decât pozitive de-a lungul vieţii. Acest fapt poate reprezenta fundaţia modului prin care ne autolimităm în interacţiunile şi relaţiile de zi cu zi.

Experienţele din trecut, dureroase şi neexplicate,

au creat tipare stimulative în creier şi au ajuns să fie corelate între ele. Chiar şi după ani de zile, ele creează nu doar credinţe despre noi înşine, ci şi efecte de priming pentru a mări aşteptările noastre înainte ca noi să abordăm stimulii din mediul înconjurător. De asemenea, doctorul Siegel sugerează că memoria implicită (ascunsă) are un efect de priming asupra sistemului nervos. Asta înseamnă că putem trăi sentimentul de frică şi putem fi gata să prezicem un anumit răspuns efectuat într-un anume fel, chiar înainte de acţiunea unui stimul. Acestea reprezintă straturi foarte subtile ale memoriei ascunse. Cu alte cuvinte, vorbim despre sentimentul de frică faţă de ceva ce urmează să se întâmple chiar înainte să se întâmple. Poate fi comparat cu o fobie deoarece suntem deja influenţaţi fără să ne dăm seama de ceea ce ni s-a întâmplat în trecut şi pentru că ne anticipăm reacţiile.

„Toate conflictele emoţionale răsar din amintiri.

Fie că amintirile sunt conştiente sau, de cele mai multe ori, inconştiente.“

DOCTOR THOMAS VERNY M.D. ŞI JOHN KELLY,

VIAŢA SECRETĂ A COPILULUI NENĂSCUT

Amintirile explicite, conştiente

Amintirile conştiente sunt rezultatul învăţării conştiente de orice fel, de exemplu joaca, limbajul, mirosul etc. Ele cuprind amintiri de la evenimente ce s-au desfăşurat în lumea externă la un anumit timp şi într-un anumit loc.

Amintirile explicite pot reveni în minte şi le putem explica în baza cunoştinţelor şi a experienţelor anterioare pentru că sunt procesate de hipotalamus. Această parte a creierului are ca atribuţie principală codificarea depozitului de amintiri explicite. Ea ajută la compararea diferitelor amintiri şi la stabilirea concluziilor pe baza a ceea ce am învăţat anterior. Cercetarea doctorului Siegel arată că hipotalamusul este partea cerebrală care procesează amintirile şi le

transformă în ceea ce este numit memorie autobiografică (adică acest eveniment l-am trăit eu atunci). În cazul acestui tip de memorie amintirea este conştientă. Hipotalamusul ajută creierul să înţeleagă o întâmplare şi noi ştim că acea întâmplare a avut loc în trecut.

După Larry R. Squire, profesor de psihiatrie, neuroştiinţe şi psihologie, deteriorarea sau blocajul hipotalamusului pot opri orice proces nou de învăţare, făcându-ne să uităm tot ceea ce învăţăm, imediat după ce am avut o experienţă. Această afirmaţie a lui Squire este foarte relevantă pentru înţelegerea modului în care amintirile şi convingerile ne influenţează în fiecare zi. Este important să vorbim mai mult despre această parte a creierului deoarece ne explică felul în care înţelegem lumea.

După vârsta de doi ani, amintirile explicite ajung să fie amintiri faptice. Mai mult, memoria autobiografică, care abia începe să se dezvolte, conţine senzaţii interne pe care ni le amintim din trecut. Memoria autobiografică este implicită şi reconstruită ca un proces istoric în desfăşurare. Memoria autobiografică a unei persoane este demnă de încredere şi este o reprezentare personală a evenimentelor specifice şi generale, dar şi a faptelor propriu-zise. Acest tip de memorie cuprinde şi amintirile din viaţa unui om.

Memoria noastră autobiografică este de încredere deşi percepţiile noastre privind amintirile pot fi puse sub semnul întrebării. Aceste amintiri diferă în perioade speciale din viaţă. Oamenii îşi amintesc puţine evenimente personale din primii ani de viaţă.

De exemplu, dacă nu înţelegem experienţele noastre din primul an de viaţă, este posibil să presupunem că orice s-ar întâmpla este din vina noastră pentru că, în acea perioadă, nu aveam alt cadru de referinţă pentru a procesa şi a înţelege lucrurile. Să luăm exemplul următor: dacă un copil este lăsat singur pentru multă vreme atunci când e mic, să se joace singur

fără susţinere sau stimulare din partea părinţilor, copilul nu înţelege că părinţii nu pot fi cu el şi ar putea crede că e vina lui sau că trebuie să se distreze şi să îşi ocupe timpul singur. Deseori se întâmplă ca astfel de copii să crească crezând că oamenii nu vor să fie cu ei şi, în caz că oamenii vor să facă asta, ei trebuie să facă ceva anume sau să le ofere ceva.

Creierul nu uită trecutul

Ce este fascinant la modul în care creierul stochează amintirile este faptul că memoria este stocată cu precizie, niciodată aproximativ. Creierul are un mod exact şi perfect de înregistrare a informaţiei. Istoricul nostru este bine ascuns şi în siguranţă. De asemenea, ne aminteşte mereu de punctele forte şi de limitările noastre. El se aseamănă cu cineva care ne tot spune şi ne aminteşte adevărul, chiar şi atunci când noi nu vrem să îl auzim. Nu e la fel ca atunci când alţi oameni ne spun cât de buni suntem sau când citim o carte care ne arată cât de puternici suntem. Cu ajutorul memoriei, creierul nostru ne reaminteşte, foarte discret, despre cum am fost ignoraţi, maltrataţi şi neiubiţi, şi despre cât de mult ne-am simţit neimportanţi şi nevrednici. Aceasta a fost realitatea ce ne-a fost impusă într-o perioadă vulnerabilă a vieţii noastre. Ea este în trecut dar creierul nu uită niciodată.

„Nimeni nu-şi limitează nefericirea la prezent.“

SENECA (CCA 1 Î.HR. — D.HR. 65), FILOSOF ROMAN,

OM DE STAT ŞI DRAMATURG

Creierele umane sunt construite pentru a anticipa, a evalua, a judeca şi a reacţiona la orice situaţie din prezent şi, de aceea, reacţiile noastre sunt, de obicei, bazate mai mult pe trecut decât pe informaţii din prezent. Putem fi aproape paralizaţi şi incapabili de a înţelege experienţele pe care le avem. După ce ne-am comportat altfel decât am fi vrut, s-ar putea, mai ales atunci când am avut timp să reflectăm conştient asupra

experienţei, să ne întrebăm de ce tot repetăm acelaşi comportament. Nu ne putem întreba acest lucru în timpul evenimentului pentru că nu suntem conştienţi de desfăşurarea lui. E ca şi cum am fi pe pilot automat şi folosim doar informaţii din trecut care nu susţin şi noua situaţie. În acest fel putem chiar să ne rănim pe noi sau pe alţii, fără să realizăm că facem acest lucru, de exemplu, prin decizii şi reacţii compulsive sau reacţii împinse de mânie, presupunerea în mod eronată sau înţelegerea greşită a oamenilor. În schimb, este posibil să răspundem prin compromisuri sau retragere din situaţii pe care ar trebui să le confruntăm.

Amintirile ascunse: convingerile sunt mai puternice decât realitatea

Suntem puternic influenţaţi de toate amintirile noastre din trecut, fie că suntem conştienţi de ele sau nu. Acest lucru explică de ce avem anumite prejudecăţi sau preferinţe deşi, în mod raţional, credem că sunt false. De asemenea, astfel se explică şi de ce putem să luptăm pentru convingerile noastre până la moarte, ca şi cum ele nu sunt doar convingerile noastre ci şi un fel de adevăr independent din afara noastră.

„Cu toţii avem amintiri pierdute care din locul lor ascuns – inconştientul – pot avea o influenţă puternică asupra vieţilor noastre.“

DOCTOR THOMAS VERNY M.D. ŞI JOHN KELLY,
VIAŢA SECRETĂ A COPILULUI NENĂSCUT

Experienţe dureroase derivate din traume sau neglijenţă, de obicei, din partea părinţilor noştri sau a tutorilor familiali, construiesc amintirile implicite (ascunse) în primii noştri ani de viaţă. Copiii nu le pot înţelege pentru că nu au creierul complet dezvoltat încă şi nu şi-au format simţul de sine şi nici pe cel temporal. Creierul nu ştie că aceste amintiri vin din trecut şi atunci când o amintire se iveşte în prezent, poate fi simţită ca şi cum noi retrăim un eveniment din trecut şi nu doar o simplă amintire. Aceste amintiri timpurii pot crea

convingeri puternice în prezent şi, de aceea, este extrem de greu să nu le credem.

Disociere

Unul dintre procesele pe care le folosim pentru a supravieţui experienţelor sau amintirilor dureroase este disocierea, care ne permite să ne concentrăm atenţia departe de evenimentul traumatic, cum ar fi un accident de maşină sau trauma războiului. Sângele care a curs nu înseamnă nimic pentru hipotalamus aşa că acesta nu este implicat şi nici nu este atent la acea amintire şi noi ne comportăm ca şi cum nimic nu s-a întâmplat pentru a ne proteja de şocul sau emoţiile asociate cu acea amintire. Disocierea este un proces conştient incomplet, prin urmare evenimentul rămâne la un nivel inconştient, niciodată în prezent.

Acest mecanism automat de autoprotejare este asemănător cu cel utilizat de creier pentru a îmbunătăţi viteza noastră de reacţie când suntem ameninţaţi, de exemplu, când o maşină se îndreaptă spre noi sau suntem urmăriţi de un animal sălbatic. Dacă suntem expuşi la o situaţie înfricoşătoare sau periculoasă, toate resursele noastre vor merge spre supravieţuire, în producerea răspunsului de tipul luptă-sau-fugi. În răspuns la pericol, toată energia corpului şi a creierului se concentrează pe protejarea noastră şi pe pregătirea corpului pentru a evita fizic pericolul, astfel că sângele nu mai ajunge la hipotalamus. Prin urmare, mijloacele noastre de supravieţuire a amintirilor dureroase implică disocierea pentru a ne proteja de o durere mare.

În disociere, conştiinţa noastră nu se concentrează pe evenimentele traumatice, astfel încât să evităm angajarea în sau reamintirea unui eveniment care este extrem de dureros şi stresant pentru noi. Acest lucru se întâmplă des în cazul unui accident grav când persoana rănită se disociază de sentimentele de durere. Pentru a ne disocia de o amintire, amigdala, o altă parte a creierului, ajută hipotalamusul să *se închidă* şi să se

concentreze pe altceva decât experienţa durerii pentru a nu fi conştienţi de ea.

După opinia cercetătorilor în neuroştiinţe, Heather Berlin şi Christof Koch, tulburarea de identitate disociativă este deseori corelată cu traume din copilărie, cum ar fi neglijenţa, abuz emoţional sau sexual. Este un mod de tolerare cu o situaţie care ne depăşeşte, care este prea dureroasă sau violentă pentru a fi asimilată în conştient. Persoana, pur şi simplu, se îndepărtează de experienţa ce produce anxientate, experienţă de care nu poate fugi fizic. Acest proces de disociere permite ca sentimentele şi amintirile traumatice să fie separate din punct de vedere psihologic, astfel încât persoana să poată funcţiona ca şi cum evenimentul traumatic nu s-ar fi petrecut niciodată.

Creierul poate genera două sau mai multe stări de conştiinţă, afirmă Berlin şi Koch, fiecare având propriul tipar de vedere, gândire, comportare şi amintire. Acest lucru ne distrage atenţia şi ne disociază de sursa traumei, deci ne protejează de trăirea durerii. Corpul îşi concentrează energia în glandele suprarenale pentru luptă-sau-fugi, şi hipotalamusul nu este implicat.

Răspunsul de luptă-sau-fugi este folosit pentru a scăpa de sursa de ameninţare. Muşchii se pregătesc pentru această evadare prin mărirea nivelului lor de tensiune, ritmul inimii şi cel respirator se accelerează, iar metabolismul este inundat de adrenalină. Sângele este deviat spre muşchi, departe de organele interne, şi noi încercăm să fugim. Însă, dacă nu putem scăpa, sau gândim că am puteam avea o şansă şi că factorul ameninţător nu e atât de puternic, atunci vom lupta. Conform părerii lui Peter Levine, un psiholog american specializat în traume, dacă nu avem deloc vreo speranţă la supravieţuire, intrăm în şoc sau o stare de imobilitate. De asemenea, putem intra şi într-o stare de frică, o etapă de pregătire pentru furie sau contraatac.

Unele cercetări au arătat că adrenalina are un efect

şi asupra activităţii hipotalamusului. În acest caz, ea devine o amintire. Cu cât vedem mai mult amintirile, cu atât ele devin şi mai mult ceea ce credem că suntem şi ajung să fie codate în memorie fără aprobarea noastră conştientă. În consecinţă, experienţa dureroasă devine o parte a comportamentului şi a reacţiilor noastre fizice. Este posibil chiar să dezvoltăm anumite tipare mentale în legătură cu modul în care vedem lumea prin prisma propriei experienţe. În urma unor situaţii familiale dificile, putem purta modele de relaţionare violentă până la o vârstă înaintată şi aceste amintiri adânc înrădăcinate pot influenţa comportamentul nostru şi relaţia cu partenerul de viaţă.

Când ne disociem de experienţele dureroase, evităm, în mod deliberat, să ne implicăm mintea conştientă. Însă memoria ascunsă continuă să contureze ce s-a întâmplat prin tipare de aprindere neuronală, chiar dacă nu avem niciun fel de amintire conştientă în legătură cu ele.

Adaptarea la stres

Am un client a cărui viaţă a fost plină de dezastre. Mai întâi, a avut probleme cu familia şi, apoi, soţul ei a ajuns la închisoare. A desfăşurat o campanie pentru eliberarea lui, apoi l-a scăpat pe un nepot de abuzuri şi a luptat împotriva autorităţilor pentru găsirea unui cămin pentru el. După toate astea, s-a mutat în diferite ţări şi, de fiecare dată, a suferit de pe urma stresului extrem cauzat de procesul repetat de mutare. Viaţa ei părea a fi marcată de evenimente foarte stresante. Într-una din consultaţii, am întrebat-o dacă a avut vreodată în viaţă o perioadă fără probleme pentru că încercam să găsesc un fel de intervenţie pentru ca ea să îşi poată imagina viaţa fără stres. Mi-a spus că în vara anului anterior a avut două luni lipsite de dificultăţi. Am întrebat-o ce a făcut atunci şi ea a răspuns: „Mi-a fost foarte greu. Am fost foarte stresată.“

Răspunsul ei a avut un impact serios asupra mea.

Din copilărie, viaţa acestei femei a fost plină de violenţă şi abuz, creierul ei a fost modelat de tot stresul pe care îl experimentase şi s-a adaptat pentru a-şi putea rezolva problemele. Mai mult decât atât, o viaţă plină de stres însemna realitatea cea mai familiară pentru ea şi, cu toate că deseori îşi dorea să nu mai fie stresată, avea mereu nevoie de o situaţie de criză pe care să o rezolve.

Sunt sigur că vă puteţi gândi la cineva care a avut probleme, una după alta şi aproape pare că le caută cu lumânarea, şi de multe ori auzim oamenii spunând: „Numai mie mi se putea întâmpla“. Deseori, oamenii de acest tip se simt atât de calmi în situaţii de stres încât creează haos în vieţile lor pentru a se simţi relaxaţi. Stresul poate crea dependenţă, ceea ce creierul foloseşte pentru stimulare, chiar dacă persoana afectată susţine că preferă o viaţă liniştită. Putem vedea acest lucru la copiii crescuţi de părinţi alcoolici sau haotici. Ei pot deveni, la rândul lor, alcoolici din moment ce creierul li s-a adaptat la stresul alcoolismului şi simt nevoia de a rămâne în această zonă familiară – din anumite puncte de vedere chiar confortabilă.

Disocierea, în cazul unei experienţe traumatice, este aşezată în mijlocul atenţiei noastre divizate. Este un proces de adaptare a minţii noastre pentru a putea face faţă evenimentelor din trecut. În situaţiile dificile, nu procesăm evenimentele cu ajutorul hipotalamusului dar amintirile ascunse ne pot influenţa mai târziu în relaţii, comportament, reacţii fizice şi/sau orice emoţie asociată cu experienţe negative. Acest mecanism de protejare personală reprezintă un risc în situaţii de haos, de exemplu luptă (răbufnire), fugă (fuga de la locul evenimentului) sau interiorizarea (blocarea).

Autoarea Madhusree Mukerjee a descoperit, în cadrul cercetărilor pe tema abuzului sexual din copilărie, că acei copii care suferă de tulburări ale psihicului pe termen lung, cu coşmaruri şi crâmpeie de amintiri ce revin brusc în minte, se aseamănă din punct de vedere

psihologic cu supravieţuitorii războiului. Unii prezintă emoţii opuse în situaţii de fugă-sau-luptă şi se pot bloca sau pot fi calmi în situaţii de stres extrem. Cercetarea sa a arătat că supravieţuitorii abuzului din copilărie pot avea un hipotalamus mai mic din cauza hormonilor care inundă creierul în timpul şi după un episod stresant. Ea a afirmat că este posibil ca între 10 şi 20% dintre adulţii supravieţuitori ai abuzului sexual în copilărie să sufere de tulburări disociative sau de tulburarea de stres posttraumatic.

Copiii care nu pot scăpa de ameninţarea abuzului folosesc de multe ori disocierea. Mijloacele de retragere mentală dintr-o situaţie îngrozitoare separă aceasta de starea conştientă şi permite victimei să se simtă detaşată de corp sau de *sine,* ca şi cum ceea ce se petrece nu i se întâmplă ei. Oamenii suferinzi de tulburare de stres posttraumatic au tendinţa de a retrăi amintiri violente, mai ales atunci când văd ori îşi imaginează o situaţia stresantă similară sau dacă se află în prezenţa unei persoane ameninţătoare. Aceste persoane se supără uşor, evită elementele ce le amintesc de experienţa iniţială şi devin extrem de agitate dacă se confruntă cu acelaşi tip de stimuli.

Funcţia şi scopul principal al creierului sunt să ajute la supravieţuire şi procreere, prin urmare, este important să înţelegem cum cooperează creierul cu aceste amintiri şi ce impact pot ele avea asupra conştientului nostru astfel încât să ajungem la o părere modificată.

Disocierea este mecanismul natural de adaptare al corpului şi este menit să ne ajute să facem faţă durerii intense. Aceste studii nu trebuie să vă alarmeze şi să credeţi că dacă aţi trecut prin evenimente traumatizante creierul vostru are o problemă. Înţelegerea noastră asupra funcţionării creierului este extrem de limitată, dar dacă aflăm cum influenţează aceste mecanisme de adaptare continuarea vieţii noastre este, de multe ori,

primul pas în modificarea reacţiilor după o experienţă dureroasă din copilărie. Până acum, am înţeles cum se formează convingerile din experienţele trecute. Aceste experienţe au trăit în noi ca amintiri ascunse sau nu, deci punctul de interes este memoria pentru că înţelegerea amintirilor ne va ajuta să înţelegem misterul cauzei şi modului prin care noi retrăim experienţele din trecut în prezent.

Amintirea pe care ne-o amintim şi cea pe care nu ne-o amintim

Hipotalamusul transpune experienţa de viaţă a unui om în viziunea sa asupra lumii. Când creierul procesează o experienţă (o înţelege), aceasta este completă în conştientul nostru şi putem reflecta la ceea ce s-a întâmplat şi ne putem împăca cu ceea ce s-a întâmplat. Aceasta este o amintire pe care ne-o putem aminti. Însă, dacă experienţa nu este procesată de creier, atunci devine o amintire nerezolvată.

Acest tip de reacţii psihologice emoţionale sau tulburări rămân nerezolvate în sistem şi sunt incomplete. În consecinţă, creierul va încerca în mod repetat să se întoarcă la acele experienţe pentru a le soluţiona. Toate aceste reacţii se formează inconştient în creier sub forma amintirilor pe care nu ni le putem aminti.

Din acest motiv, de multe ori ne reamintim mai multe experienţe negative din copilărie decât pozitive. Primele sunt amintiri neînţelese, care nu au fost completate pentru că eram prea mici şi aveam prea puţină experienţă pentru a le înţelege. Prin urmare, reacţia noastră la orice altă nouă experienţă este condiţionată de reacţiile nesoluţionate din trecut şi are întotdeauna un rol protector. Din cauza faptului că abordăm toate experienţele noi într-o formă limitată, creăm tipare foarte interesante bazate, în general, pe situaţii repetate şi nerezolvate din trecut. O asemenea generalizare construieşte o listă lungă de presupuneri care apoi ne modelează percepţiile.

Este mult mai probabil să ne amintim mai multe experienţe negative decât pozitive pentru că încă nu am fost capabili să le înţelegem şi să le acceptăm. Aşadar, ele sunt neterminate şi ce este neterminat revine în minte pentru a fi soluţionat.

Din moment ce creierul învaţă multe lucruri, care funcţionează în afara conştientului, descoperim că începem să ne raportăm la aceste reacţii ca fiind parte din *cine suntem.* Înţelegerea acestei idei este cheia înţelegerii noastre pe măsură ce începem să vedem relaţia dintre amintirile şi emoţiile noastre. Acest lucru este valabil în special pentru reacţiile în faţa durerii şi/sau fricii şi, de aceea, este important să fim mai conştienţi de cum anumite evenimente sau anumiţi stimuli, la care am ajuns prin experienţe individuale de învăţare, trezesc în noi un anumit comportament sau conduită. De asemenea, ne ajută să înţelegem modul în care creierul dictează modul în care abordăm evenimentele semnificative şi emoţionale şi felul în care acest lucru ne influenţează memoria emoţională.

Amintiri de frică şi durere

Pentru a supravieţui, ne naştem cu capacitatea de a fi temători, ca mijloc de evitare a situaţiilor ameninţătoare. După opinia lui Joseph LeDoux, amigdala este partea creierului ce controlează frica. Ea este capabilă să detecteze prezenţa pericolului şi apoi, de câtă frică este nevoie pentru a ne proteja şi ajuta. Puteţi vedea asta la toate animalele. Ele sunt foarte sensibile la pericol şi frica este mecanismul lor de supravieţuire. Principalul rol al fricii este să ne protejeze de pericole.

Amigdala trimite mesaje către alte părţi ale creierului, care apoi stimulează glandele suprarenale pentru a mări energia musculară în scopul de a fugi (abordarea prin fugă) sau de a confrunta (luptă). De asemenea, unele studii au arătat că hormonii stresului direcţionează glucoza din sânge pentru a aproviziona muşchii cu energie, astfel încât noi să putem lupta sau

fugi în situaţii periculoase. Cantitatea de glucoză (energie) care ajunge în hipotalamus. Astfel, apare o criză de energie, care compromite capacitatea lui de a procesa şi de a înţelege evenimentele şi momentul în care se petrec.

Scopul principal al răspunsului luptă-sau-fugi este de a ne ajuta să supravieţuim – scopul suprem al fiinţelor umane. După opinia lui LeDoux, specialist în neuroştiinţe, profesor de ştiinţe la Centrul Henry şi Lucy Moses şi profesor de neuroştiinţe şi psihologie la Universitatea New York, sistemul presupune transmiterea de informaţie despre lumea exterioară către amigdală, care apoi controlează răspunsul şi creează cea mai potrivită reacţie. Dacă amigdala detectează pericol, atunci pregăteşte răspunsul potrivit pentru situaţia periculoasă. Acesta este răspunsul adecvat pentru protecţia noastră.

De exemplu, un copil aflat într-o situaţie periculoasă nu are capacitatea intelectuală a unui adult de a face faţă situaţiei respective. Deşi este posibil să nu poată supravieţui experienţei dureroase fără acest răspuns protector, din nefericire, astfel de reacţii devin amintiri ascunse ce ne hrănesc procesul de învăţare şi pe care le refolosim ca adulţi. Noi nu ştim când creăm amintiri folositoare sau nefolositoare.

Suntem construiţi în aşa fel încât să nu avem această abilitate la o vârstă mică pentru a supravieţui. Din acest motiv, în situaţiile puternic traumatizante, nu mai procesăm informaţia cu intelectul sau prin hipotalamus.

Consecinţa problematică a acestei situaţii este că amintirea pericolului rămâne neînţeleasă şi devine o amintire ascunsă. Pentru a fi mai clar, dacă se petrece un eveniment ce presupune un element de pericol sau ameninţare şi copilul nu acţionează în această privinţă cum ar face-o un adult şi nu înţelege consecinţele acestui eveniment asupra sa, această amintire nu este procesată

sau organizată. Ea nu este aşezată în trecut ca o amintire care s-a încheiat, ci ca o amintire ascunsă. Ea este acum ca o predispoziţie la pericol pe care noi nu o înţelegem. Evenimentul iniţial poate fi foarte departe în trecut, cum ar fi o experienţă stresantă din uter.

Evenimentele stresante pot paraliza procesul de organizare a amintirilor efectuat de creier astfel încât ajung să fie memorii ascunse. În consecinţă, aceste amintiri continuă să existe şi să revină în sistem într-o căutare inconştientă a soluţiilor. Este evident că impactul lor asupra vieţii noastre este imens.

Putem vedea cum situaţiile stresante, ca lipsa iubirii sau îngrijirii, durerea, abuzul, respingerea, experienţe timpurii reprezentând respingerea, critica, neglijenţa părinţilor, afectează foarte mult copiii, şi frica este singura lor protecţie în faţa unei astfel de experienţe. Noi nu suntem conştienţi de procesarea evenimentului dureros pentru că atenţia totală a creierului este concentrată pe supravieţuire, pe protejarea noastră în faţa pericolului. Copilul nu are capacitatea de a înţelege experienţele dureroase, nici să îşi explice tratamentul primit, mai ales dacă tratamentul dureros vine de la oamenii care sunt cei mai importanţi pentru el/ea. Astfel, copilul rămâne cu durerea insuportabilă a experienţei trăite.

„Psihoanaliza arată că nou-născuţii, ca recipiente pasive de iubire, nu sunt capabili să suporte ostilitatea.“

KARL STERN (1906-1975),

NEUROLOG ŞI PSIHOLOG GERMAN-CANADIAN

Creierul social

Într-un raport publicat în ediţia din 14 octombrie 2003 al ziarului *Biological Mind* (*Mintea biologică*), Randall Parker afirma că oamenii sunt programaţi să nu dorească să fie respinşi de alţi oameni şi, în acelaşi timp, cercetătorii de la UCLA au demonstrat cu scanări RMN că durerea respingerii arată la fel pe un RMN ca tiparul neuronal activat de durerea fizică.

Această cercetare indică faptul că, pentru copil, singura cale de a supravieţui durerii este să reacţioneze cu frică. Această reacţie este foarte importantă pentru că ajută copilul să supravieţuiască şi creează mai multe conexiuni cerebrale prin transmiterea informaţiei (conexiuni neuronale). Ele sunt adunate în memoria ascunsă, unde experienţele trecute şi adaptările (răspunsurile bazate pe frică) sunt generate ca reacţie la pericol.

Creierul creează conexiuni – reacţii neurologice derivate din sentimentul de frică. Atâta timp cât există amintirile sentimentelor dureroase, frica rămâne în memorie ca reacţie dar şi ca amintire.

Experienţele dureroase nu sunt doar ceea ce trăim în familie sau rezultatul a ceea ce ni s-a întâmplat în copilărie. Separarea timpurie de principalul îngrijitor, de obicei mama, este şi ea o experienţă dureroasă. Ataşarea de mamă simbolizează supravieţuirea şi, de aceea, despărţirea de mamă poate cauza durere copilului. Această reacţie a fost demonstrată de cercetări făcute pe maimuţe. Cele care sunt separate de mamă au o şansă mai mică de supravieţuire.

Creierul nostru funcţionează în relaţie cu alte persoane şi nu putem exista singuri. Creierul este structurat să se conecteze şi să interacţioneaze cu alţii. Separarea poate fi extrem de dureroasă pentru noi. Relaţia noastră cu o altă persoană semnificativă este atât de importantă în procesul de a ne construi neurofiziologia încât are un impact asupra dezvoltării noastre sociale şi emoţionale. Structura şi funcţionalitatea creierului şi dezvoltarea sistemului nervos sunt influenţate, construite şi modificate, în special, de experienţele de tip social.

Un copil care a fost abuzat de un părinte va vedea acest lucru ca o situaţie complexă, extrem de dificil de înţeles. Copilul doreşte şi se aşteaptă ca părintele să fie o sursă de confort şi iubire, în schimb, el primeşte abuz

fizic şi emoţional (în cazuri extreme, abuz sexual). Aceşti copii se pot adapta la situaţia dificilă pentru a putea iubi în continuare abuzatorul în timp ce îl urăşte. Relaţiile personale din viaţa adultă vor fi influenţate de acest comportament.

Pierderea iubirii din partea unuia dintre îngrijitori (sau din partea altor persoane apropiate lor în primii ani de viaţă) poate avea un efect devastator asupra copilului şi să dureze o viaţă întreagă. Acest lucru se poate manifesta în interacţiunea de început dintre mamă şi copil sau în absenţa unor persoane importante pentru lumea copilului.

Este important de clarificat faptul că un copil nu înţelege ce este iubirea dar o simte în suflet şi suferă din cauza absenţei iubirii în comportamentul părinţilor. Aici este vorba despre esenţa durerii pe care mulţi dintre noi o întâlneşte în viaţă, iar consecinţele sunt dezastruoase, cu efecte pe toată durata vieţii, chiar şi la bătrâneţe. Îndrăznesc să merg mai departe şi să spun că acest abandon afectează copiii şi nepoţii dar şi relaţiile noastre pentru că şi ele sunt expuse durerii ce există în amintirile noastre ascunse.

Căutarea iubirii

Fiecare copil vrea să primească iubire şi apropiere din partea părinţilor lui şi orice fel de perturbare a acestui proces afectează crucial restul vieţii acestuia. Privarea subită sau retragerea iubirii are efect asupra creierului copilului. Până la urmă, copilul era într-o stare de iubire necondiţionată înainte de naştere cât timp mama îi oferea totul, apoi când apare o schimbare după naştere şi el nu mai primeşte această iubire hrănitoare, efectul este teribil. Este posibil ca părinţii, la rândul lor, să nu fi avut iubirea şi îngrijirea de care au avut nevoie sau alte circumstanţe poate i-au oprit din a oferi iubire copiilor lor. Nu putem oferi ceva ce nu avem.

Lipsa iubirii şi consecinţele pe care le are asupra vieţii noastre ridică o problemă în ceea ce priveşte

dezvoltarea copilului care a fost explorată şi cercetată în psihologie timp de mulţi ani. Cea mai cunoscută cercetare priveşte teoriile ataşamentului care explorează relaţia dintre mamă şi copil. Căutarea iubirii reprezintă nevoia cea mai importantă a fiinţei umane.

Trebuie să subliniez aici că iubirea are efect asupra funcţionării creierului nostru şi a modului în care ne descurcăm în lume pentru că legătura dintre lumea relaţiilor şi noi este creierul. De fiecare dată când menţionez experienţele dureroase timpurii, mă refer la privarea de iubire. Experienţele dureroase timpurii devin fundaţia pe care se construiesc toate celelalte experienţe şi ele atrag mai multe experienţe asemănătoare (pentru a ni le reaminti) şi consumăm mult efort în căutarea noastră de a le consolida şi de a le găsi o soluţie. Acestea sunt toate experienţele pe care nu le-am înţeles. Ele produc atât de multă frică încât pot influenţa tot ceea ce facem de-a lungul vieţii. Acest lucru se aplică în special dacă mama nu a încurajat copilul îndeajuns şi nu i-a oferit acestuia sentimentul de siguranţă, pentru a construi capacitatea copilului de a se adapta la energia în permanentă schimbare din mediul înconjurător.

Noi nu înţelegem toate acestea când suntem tineri. Treaba creierului nostru este să ne ajute să supravieţuim, însă el a înregistrat toate amintirile dureroase în încercarea falsă de a ne proteja în cel mai bun mod posibil. Creierul este construit să facă faţă schimbărilor constante într-o lume neliniştită a relaţiilor, prin adaptări uimitoare la modificările mediului înconjurător care sunt esenţiale pentru supravieţuirea noastră. Aceste adaptări au fost de ajutor într-un anumit moment al vieţii nostre dar nu şi mai târziu când am dezvoltat un intelect ce ne permite să ne descurcăm şi când adaptările respective, de fapt, ne paralizează.

Relaţia dintre durere şi frică

Relaţia dintre durere şi frică este foarte importantă şi relavantă în ceea ce priveşte comportamentul nostru şi

luarea deciziilor în viaţă. Dacă durerea unei experienţe timpurii este intensă, frica devine mai puternică şi acţionează ca un agent de supravieţuire. Ea menţine copilul în viaţă fără a-i permite să simtă sentimentele zguduitor de dureroase care i-ar putea cauza distrugerea. De asemenea, ne permine să blocăm sentimentul durerii şi, chiar şi mai târziu, în viaţa adultă, ne ajută să nu simţim durerea.

Fricile sunt şi ele amintiri ascunse, fiind neplăcute şi dureroase. Nu ne dorim să simţim frică. O evităm cu orice preţ şi încercăm să o controlăm la fel cum ea controlează durerea. De aceea, frica determină copilul să dezvolte reacţii de personalitate de adaptare pentru a se proteja de durerea neplăcută şi, mai târziu, chiar de frică, care este percepută ca o ameninţare sau pericol. De asemenea, reacţiile de protecţie ajung tot amintiri ascunse sub forma reacţiilor emoţionale, fizice şi vizuale la stimuli. Copilul începe să construiască un personaj de interfaţă, ca mecanism de apărare pentru a nu-i mai fi frică şi, bineînţeles, durerea adâncă este protejată de frică. Dacă aceste reacţii apar foarte devreme, ele devin amintiri ascunse. Chiar dacă nu ajung acolo dar sunt repetate destul de des, noi nu mai suntem conştienţi că le manifestăm. Asemenea respiraţiei – în majoritatea timpului nu suntem conştienţi de respiraţie – aceste reacţii devin automate.

Reacţia de supravieţuire în faţa durerii este bazată pe frică. Este o amintire fără cuvinte, *amintirea sentimentului de frică* aşezată în creier sub forma conexiunilor biologice. Ea nu este înţeleasă raţional şi nu putea veni în minte ca o amintire reală. Această *amintire a sentimentului de frică* poate fi declanşată uşor de stimuli exteriori. De exemplu, un apel telefonic, fie o greşeală ori cineva care nu are timp să vorbească cu noi, ar putea declanşa depresie pentru că sentimetul este frica de a fi respinşi – *nimănui nu-i pasă de mine*. Acest *sentiment de frică* este un semnal de alarmă care ne

arată că sistemul este în pericol de a simţi durere. Declanşatorii, cum sunt apelurile nereturnate (*el sau ea nu vrea să vorbească cu mine*) nu sunt reali acum dar au fost reali în momentul în care copilul a simţit durerea respingerii şi, în consecinţă, frica de acea durere.

Putem înţelege experienţele dureroase la care am fost expuşi (abandon, pedeapsă, neglijare, abuz, sentimentul de a nu fi iubit sau îngrijit) ca rezultat al faptului că am fost crescuţi de părinţi deprimaţi. Din cauza incapacităţii copilului de a nu înţelege experienţele dureroase, el simte imediat frică pentru a putea supravieţui. Aceste reacţii de frică sunt, de asemenea, amintiri ascunse.

Uneori, când devenim anxioşi în legătură cu viaţa şi speriaţi fără motiv, frica este cea care ne protejează. Fiind conectată la amintirea ascunsă a durerii, ea reprezintă un mijloc de protecţie pentru noi. Frica este o provocare şi mai mare pentru că reprezintă lucrul de care majoritatea fugim sau pe care o evităm. Prin urmare, dezvoltăm o altă reacţie cerebrală în încercarea de a ne atenua fricile. Această reacţie ne poate determina să adoptăm diverse tehnici de evitare a situaţiilor în care este posibil să fim răniţi, cum ar fi să ne opunem, să facem compromisuri, să ne folosim de agresivitate, să atacăm oameni, să ne conformăm, să nu acţionăm, să vorbim prea mult sau deloc. Adoptăm aceste strategii încercând să ne depăşim fricile. Din nefericire, ele servesc doar la mărirea fricilor noastre şi sfârşim prin a obţine exact opusul dorit. Viaţa devine o luptă constantă de fugă din faţa fricii, care bineînţeles este o frică şi mai mare, şi creăm mai multe frici pe parcurs. Cu cât fugim mai mult, cu atât ne este mai tare frică. Dacă ne luptăm cu frica, ea devine şi mai puternică.

Când lupţi împotriva războiului cu război, nu câştigi niciodată.

***Protectorul* nostru**

Am stabilit că sentimentele dureroase sunt amintiri create în sistem înainte să avem capacitatea de a le înţelege. Ca rezultat al experienţei dureroase, mai multe căi neuronale sunt activate simultan şi se asociază între ele pentru a forma tipare de reacţie la frică. Aceste tipare de reacţie sunt procese mentale create de reţeaua neuronală: creaţia conexiunilor neuronale păstrată în memoria ascunsă (implicită), unde sunt construite experienţele de viaţă şi adaptările folosite ca răspuns în faţa pericolului. De-a lungul anilor, creierul devine tot mai bun în adaptarea la cererile mediului înconjurător prin dezvoltarea a ceea ce eu am numit *Protectorul* nostru. Creierul răspunde la aceste experienţe înspăimântătoare printr-o mai bună organizare de conexiuni neuronale care să ne protejeze de durerea pe care nu o înţelegem şi pentru a evita frica.

Comportamente cum sunt stările de a fi retras, liniştit, timid, depresiv, mânios sau de a acţiona într-un mod periculos sau agresiv reprezintă răspunsurile *Protectorului* nostru în faţa durerii şi a fricii de a nu fi iubit. Acest lucru se poate întâmpla oricând şi la vârsta adultă, imediat ce ne simţim în pericol de a fi respinşi. Creierul poate fi şi blocat, efectiv, din dorinţa de a nu simţi durerea sau frica din nou. Ne poate fi frică de acţiunile oamenilor. În relaţii, sentimentele adânci, îngropate, simţite la respingerile anterioare pot dezvălui că noi trăim inconştient cu frica de a fi părăsiţi de partener, de a rămâne singuri. De aceea, este posibil să folosim comportamente protectoare ce pot fi pline de contradicţii. De exemplu, spunem da şi zâmbim, când de fapt vrem să zicem nu, s-ar putea să zâmbim atunci când ascultăm critici sau veşti proaste, e posibil să fim de acord să facem lucruri pentru oameni, în timp ce în interiorul nostru nu ne dorim să facem asta, putem deveni mânioşi, agresivi şi mincinoşi.

Aceste încercări eşuate sunt, de fapt, mecanisme de supravieţuire destinate să ne protejeze în faţa fricii, în

timp ce frica însăşi este destinată să ne protejeze de durere cât timp suntem copii. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, aceste mecanisme de supravieţuire rămân şi devin comportamente protectoare – la propriu, comportamente pe care le folosim pentru a ne proteja. Frica devine un fel de semnal ce ne vorbeşte despre durerile primare, adânci sunt foarte aproape. Atunci, frica suprimă durerea. Cu alte cuvinte, îi spune durerii să plece, *pentru a mă proteja* şi *Protectorul* nostru face acelaşi lucru suprimând frica. Altfel spus, îi spune fricii să plece, *nu vreau să îmi fie frică*. Aşadar, ceea ce funcţionează pentru noi copii fiind, poate lucra împotriva noastră când suntem adulţi.

Toate aceste reacţii sunt o mască ce suprimă şi caută să evite expresia fricilor noastre. Asemenea adaptări şi mecanisme de apărare de tip de adaptare se manifestă în diferite moduri pentru a prezenta diferite situaţii. În acelaşi timp, aceste amintiri ascunse sunt organizate diferit ca reacţii în faţa pericolelor reale sau imaginare. Durerea amintirilor noastre din copilărie poate fi văzută în fiecare expresie facială a noastră şi în fiecare celulă din corpul nostru. În încercarea noastră de a nu simţi durerea şi frica, ne punem o mască pentru a o ascunde. Însă, durerea devine şi mai puternică *tocmai pentru că* încercăm să o suprimăm. Funcţia creierului uman este să ne sprijine supravieţuirea. Cu toate astea, este posibil să nu fie eficientă, din moment ce reacţiile de acest tip ne îngrădesc.

Experienţa noastră din uter reprezintă prima etapă de construire a protecţiei de supravieţuire. Dacă mama trece prin orice fel de experienţă dificilă şi nu se simte bine pe parcursul sarcinii, atunci copilul nenăscut poate percepe mediul său ca fiind neprimitor. Această este prima experienţă în care copilul simte respingerea. Copilul nenăscut se poate conecta la gândurile şi visurile mamei şi acest lucru adaugă o altă variabilă fundamentală la crearea *Protectorului*. Atunci când

copilul este născut, e predispus de memoria lui inconştientă să interacţioneze cu noi experienţe dureroase după naştere. O astfel de predispoziţie dă putere caracterului protector. Predispoziţia poate fi, însă, vindecată dacă copilul nu trăieşte experienţe dureroase după naştere.

Am vorbit despre rolul creierului de a ne proteja de experienţele dureroase ca strategie de protejare a supravieţuirii în prima parte a vieţii. De aceea, învăţăm să ne prezentăm lumii cu o mască pentru a putea supravieţui, scopul principal al omului. Aşadar, pentru a începe vindecarea şi pentru a ne descoperi *adevăratul eu*, este necesar să explorăm şi să înţelegem mai bine modul în care amintirile ascunse ne influenţează şi funcţionează în interiorul nostru. În capitolul următor vom vorbi despre înţelegerea efectelor acestor amintiri ascunse şi vom începe să le gestionăm şi nu să le suprimăm sau să luptăm împotriva lor. Adică, le vom simţi, vom înţelege originea lor şi le vom elibera pentru nu mai fi limitaţi de ele şi pentru a putea deveni ceea ce suntem cu adevărat.

Capitolul 4

Mecanismul de răspuns mecanic (*Protectorul*)

Protectorul *ne apără modificând permanent masca pe care o purtăm, pentru a ne adapta la orice situaţie ameninţătoare.*

Protectorul

Protectorul nostru foloseşte multe strategii de evitat pentru a ne proteja împotriva durerii şi pentru a ne ajuta să supravieţuim. În situaţii reale din viaţă şi în orice clipă în care ne pierdem concentrarea sau nu mai suntem prezenţi, *Protectorul* poate prelua controlul total. În aceste momente, *Protectorul* are controlul asupra acţiunilor noastre, iar acţiunile noastre devin o reacţie la situaţii din trecut pe care *nu* ni le amintim conştient. În timp, *Protectorul* se dezvoltă pregătindu-se mereu să

devină un alt personaj cu drepturi depline, o mască pe care o purtăm pentru a ne proteja şi pentru a ascunde cine suntem. După ce purtăm masca o perioadă mai lungă de timp, nu mai facem diferenţa dintre cine suntem şi mască sau diferenţa dintre cine suntem şi cine credem că suntem. Această metodă de coordonare a sentimentelor poate fi comparată cu jucatul unui joc sau a unei drame asupra cărora nu avem niciun control. Imaginaţi-vă un actor care joacă acelaşi rol timp de 30, 40 de ani. Noi devenim ca acel actor care a devenit maestru în rolul său prin repetarea constantă a replicilor, mişcărilor, a tiparelor de comportament şi al reacţiilor la cei din jurul său. Repetiţiile de acest gen ne fac să fim actori perfecţi în piesa vieţii şi perfecţionează actorii din jocul vieţii.

Regizorul este sinele nostru inconştient care ne spune să jucăm un rol din care este posibil să nu putem ieşi. Şi nu doar atât. Vom căuta oameni pentru a reprezenta persoane din trecut care ne-au rănit, de exemplu, şi să îi integrăm în piesa noastră în rolurile jucate de acele persoane în trecut. Trăim o dramă împreună cu ele pe scena interacţiunilor de zi cu zi. Mai mult ca sigur, ni le vom imagina ca persoane care ne-au rănit sau îi vom determina să joace rolul la care ne aşteptăm. Unii oameni pot chiar să cedeze în faţa aşteptărilor noastre dacă jocul nostru este îndeajuns de puternic.

În timp, *Protectorul* nostru se perfecţionează într-un tipar de supravieţuire ce ne permite să ne suprimăm fricile. Devenim actori pricepuţi în piesa vieţii şi măştile noastre ne ascund fricile. Repetiţia constantă creează o nouă personalitate care se conformează măştii sau unei personalităţi. Suntem în situaţia în care nu ne mai putem despărţi de mască. De fapt, cuvântul *persoană* vine de la latinescul *persona*, adică mască – o mască pe care, uneori, suntem nevoiţi să o purtăm în societate. Bineînţeles că, uneori, trebuie să fim diplomaţi şi să

folosim această mască. De exemplu, la locul de muncă e posibil să facem compromisuri în relaţia cu şeful pentru că nu ne simţim în siguranţă dar ne confruntăm cu subalternii pentru că ne simţim mai în siguranţă.

Problema măştii purtate este că filtrează percepţia asupra realităţii în baza activităţii noastre compulsive, inconştiente de a scăpa de durere în relaţiile cu ceilalţi. Este nevoie de multă energie pentru a ţine frica în frâu şi a stopa sentimentele dureroase, adânc ascunse, să nu ne compleşească. După ce am purtat masca pentru o lungă perioadă de timp, nu mai realizăm că o purtăm şi nu ne mai putem separa de ea.

„Fiecare dintre noi găzduieşte în universul lui interior un număr de «personaje», părţi din noi care funcţionează adesea în contradicţie totală unele cu altele, producând conflicte şi durere mentală sinelui nostru conştient.“

JOYCE MCDOUGAL, *THEATERS OF THE MIND,*

ILLUSION AND TRUTH ON THE PSYCHOANALYTIC STAGE

(TEATRUL MINŢII, ILUZIE ŞI ADEVĂR

LA NIVEL PSIHANALITIC)

Rolul *Protectorului* nostru

Comportamentul protector are multe straturi şi se poate manifesta în multe roluri diferite, în funcţie de contextul în care ne aflăm. În relaţii, de exemplu, protecţia se poate manifesta prin compromisuri prea multe sau prin prea multe acţiuni făcute pentru partener, mai multe decât facem pentru noi înşine. Aceasta este o reacţie protectoare faţă de reacţiile subconştiente din trecut avute vizavi de durere şi frica de respingere. Aceeaşi protecţie se poate manifesta atunci când suntem foarte binevoitori, când acceptăm prea multe şi nu ne exprimăm propria opinie în legătură cu ce anume ne dorim în relaţia respectivă. Acest tip de protecţie poate merge mai departe până la simptome nevrotice severe de îngrijorare pentru partener sau copii, chiar până la a fi

hiperprotector şi a ne panica în legătură cu un partener atunci când este bolnav. Toate aceste comportamente protectoare pot fi reacţii la durere şi la frica de pierdere. Protecţia se poate manifesta şi sub formă de agresivitate, mânie sau decizii luate impulsiv, toate fiind reacţii inconştiente la evenimente din trecut ce au implicat neglijenţă sau abandon.

Putem vedea astfel de comportamente şi la oamenii care luptă pentru o cauză, fie pentru libertate, pace sau pentru cei neprivilegiaţi, într-o formă obsesivă. Bineînţeles că este firesc să susţii cauze demne, dar eu mă refer la un fel de obsesie în legătură cu *salvarea* altor persoane sau cauze într-un stil nevrotic sau prin încercarea de a face pace cu orice preţ.

Repet, acest model de protecţie este o reacţie la experienţe de nedreptate din trecut. Protecţia poate apărea şi prin perfecţionism şi încercarea de a deţine controlul. Acesta poate avea o reacţie imatură din cauza faptului că unii copii mici au fost nevoiţi să se maturizeze prea repede şi nu au fost ajutaţi cu afecţiune. De exemplu, atunci când nu puteau face un lucru sau făceau greşeli şi nu le-a zis nimeni că este în regulă să greşeşti pentru că astfel înveţi, de fapt. Aceşti copii au fost lăsaţi să încerce să rezolve multe lucruri pe cont propriu. Poate au avut părinţi indisponibili sau părinţi care au fost crescuţi exact în acelaşi mod. Foarte posibil ca părinţii înşişi să nu fi fost stimulaţi copii fiind şi atunci nu au putut oferi copiilor lor ceva ce nici ei nu au avut. Ei îşi învaţă copiii să adopte aceeaşi protecţie.

Acest tip de protecţie se poate manifesta ca starea de a fi foarte independent şi incapabil de a accepta sprijin şi ca imposibilitatea de a relaţiona cu parteneri în relaţii sau cu dificultăţile în relaţiile de muncă. Copiii aceştia cresc dezvoltându-şi un *Protector* care îi face să lucreze singuri în majoritatea cazurilor şi să le fie greu să funcţioneze în parteneriate sau echipe. Ei cresc renunţând prea devreme sau construindu-şi o protecţie

de recuperare prea rapidă în situaţii similare de pierdere. *Protectorul* lor încearcă să fie puternic ca reacţie de suprimare a amintirilor dureroase din situaţiile în care nu puteau să se descurce singuri. În mod ironic, ei au tendinţa de a ajunge să fie singuri oricum. Un exemplu extrem a acestui tip de protecţie ar fi masca sfântă, purtată de o persoană care a jurat să fie celibatară, să locuiască singură şi să devină foarte spirituală. Probabil el sau ea îşi suprimă durerea şi frica de respingere iar aceasta ar putea fi o scăpare extraordinară pentru că, practic, nu poate tolera să trăiască o viaţă obişnuită în care riscă să iubească pe cineva şi să fie respins.

„Nu scăpăm uşor de rolurile care sunt doar ale noastre. Fiecare dintre noi este atras într-o dramă a vieţii în desfăşurare, în care acţiunea se dezvăluie în mod nefiresc de repetitiv.“

JOYCE MCDOUGAL, *THEATERS OF THE MIND,*

ILLUSION AND TRUTH ON THE PSYCHOANALYTIC STAGE

Toate acestea arată că noi ne scriem, în mod inconştient, propriile scenarii, anticipând acţiunile şi atrăgând oameni în rolurile gândite. Totul a fost pregătit cu mult timp în urmă, când eram copii, prin felurile în care am experimentat lumea şi presupunerile rezultate ce le-am avut în privinţa viitorului. Scopul principal atunci când suntem copii este să supravieţuim cât putem de bine şi nu realizăm că noi construim un complot şi un scenariu pentru viitor. Apoi, urmează să ne petrecem tot restul vieţii căutând actorii pentru a ne împlini visurile pe scena vieţii, şi ei apar deseori în relaţiile noastre. Mai târziu, în perioade stresante, toate experienţele dureroase nerezolvate ne oferă dramatismul care se desfăşoară sub forma unui act inconştient compulsiv al unui personaj protector.

În mod ironic, o astfel de compulsivitate inconştientă este activată pentru a scăpa de suferinţă şi

pentru a evita frica, adunată în ani de repetiţie, care a permis durerii să existe prin suprimarea ei. *Protectorul* nostru este cheia înţelegerii cum am devenit cei care credem că suntem şi cum ne putem transforma limitările pentru a deveni cine suntem cu adevărat.

Înainte de a face orice fel de încercări pentru a rezolva relaţia cu *Protectorul* nostru, este nevoie să explorăm dinamicile lui din creierul nostru şi modul prin care aceste procese ne limitează. Rolul *Protectorului* este de a suprima şi de a rezista în faţa fricii şi durerii. Din păcate, o astfel de împotrivire este mai dureroasă decât durerea şi frica însăşi şi de multe ori ne păcăleşte să credem că durerea dispare. În acelaşi timp, durerea loveşte mai tare când încercăm să o blocăm şi riscăm să devenim impasibili. Suferim consecinţele vieţii trăite prin manifestarea comportamentelor noastre protectoare. Preţul plătit poate fi că nu obţinem ceea ce ne dorim de la viaţă.

Protectorul ne va provoca mereu legat de motivele noastre de frică şi modul prin care noi ne luptăm să scăpăm de frică. Ironia este că această luptă atrage situaţii care corespund fricilor noastre. Chiar dacă nu atragem astfel de stimuli, generăm o percepţie falsă care întruchipează stimulii pe care îi transformăm într-un obiect de temut. Atunci ne ataşăm de fricile noastre şi de percepţia noastră despre ele.

Nu trebuie să ne temem decât de frica însăşi

Dacă vă este frică de singurătate, veţi vedea singurătate peste tot unde mergeţi şi e posibil chiar să deveniţi singuri şi să suferiţi până ce vă opriţi. Dacă vă e frică de sărăcie, veţi vedea sărăcie. Viaţa va invita în ea sărăcia sau oameni care sunt săraci pentru că frica voastră va atrage în viaţa voastră experienţa de a avea legături cu oameni săraci. În schimb, puteţi avea o relaţie cu oameni care vă vor face să pierdeţi banii pe care îi aveţi. Acest tipar se va repeta până nu mai aveţi această frică.

Creierul uman interacţionează constant cu alte creiere şi astfel ar trebui să începem să ne înţelegem *Protectorul* şi ceea ce îl conduce, prin observarea reacţiilor noastre şi a semnificaţiei acestor interacţiuni.

Relaţia dintre memorie şi *Protector* este crucială aici. Amintirile noastre ascunse apar sub forma experienţelor din prezent. Aceste amintiri creează o lume a reacţiilor organizate de experienţele interiorizate în trecut. Când aceste amintiri sunt declanşate de stimuli, apar comportamentele protectoare în timp ce suntem asaltaţi de reacţii emoţionale profunde care ne modifică starea mentală rapid. Ne putem bloca, putem intra în transă, putem reacţiona cu furie sau putem plânge. Ne putem pierde controlul şi reacţionăm altfel decât în mod obişnuit. Asemenea comportamente ascunse, protectoare, reacţii şi mecanisme de apărare modifică realitatea pentru a atinge scopul, acela de a reduce frica. Aceste comportamente de protecţie sunt şi amintiri inconştiente folosite în trecut pentru a controla anxietatea şi frica astfel încât să ne simţim în siguranţă.

„De fiecare dată când alegem siguranţa, dăm putere fricii.“

CHERI HUBER, SCRIITOR ŞI ÎNVĂŢĂTOR ZEN

Protectorul nostru este activat de stimuli proveniţi din mediul înconjurător sau din relaţii, în prezenţa anumitor oameni, situaţii sau într-o experienţă similară cu o experienţă trecută. El suprimă experienţa durerii, fricii şi emoţiei. Amintirea adâncă, inconştientă a durerii şi fricii încorporată în vieţile noastre ne influenţează percepţiile, emoţiile, comportamentele şi senzaţiile fizice de-a lungul timpului – prezent, trecut şi viitor. Acestea sunt reţele neuronale vechi de amintiri care nu au simţul timpului sau al vârstei şi rămân în forma lor originală. De asemenea, nu au nici simţ de sine. Când revin în minte, nu ne dăm seama că ne reamintim, pentru că *Protectorul* intră imediat în acţiune şi opreşte durerea. Şi, din nou, după mulţi ani de repetare a comportamentelor

protectoare, creierul formează o reţea neuronală de apărare. *Protectorul* este construit tot din conexiuni cerebrale.

Explicaţia comportamentelor noastre de protecţie

Profesorul Hugo Critchley, codirector al Centre for Consciousness Science de la Şcoala Medicală din Brighton şi Sussex, sugerează că, dacă în copilărie nu suntem ajutaţi, aşa cum ar trebui, să ne înţelegem emoţiile, creierul îşi creează diverse strategii de adaptare şi mecanisme de apărare.

Permiteţi-mi să explic, pe scurt, despre ce anume vorbesc. Într-o familie în care unul dintre membri (să zicem un părinte) dispare sau pleacă fără prea multe explicaţii ori un copil este respins de unul sau ambii părinţi, este posibil ca acel copil să nu înţeleagă pierderea trăită. Pur şi simplu, copilul nu înţelege dar simte pierderea. El creşte dezvoltând o strategie de a renunţa prea repede la relaţii, mai ales dacă simte un semn de respingere sau poate construi o protecţie intrând rapid într-o altă relaţie sau revenindu-şi prea repede când se confruntă cu situaţii de pierdere asemănătoare pentru a nu simţi nicio durere. În aceste situaţii, *Protectorul* încearcă să-l împiedice să simtă durerea din nou ca reacţie a suprimării amintirilor dureroase ce implică pierderea.

Aceşti copii cresc căutând iubirea ca oricine altcineva dar, când se apropie de cineva, corpul lor îşi aminteşte durerea cauzată de pierdere şi respingere, *Protectorul* lor intră în funcţiune şi ei renunţă la relaţie, exact când au mare nevoie de ea. *Protectorul* nu le va permine să iubească sau să dezvolte o relaţie cu un partener, protejându-i de o altă experienţă dureroasă a respingerii. Este important să subliniez aici că strategia adoptată de ei, sub îndrumarea *Protectorului*, nu se află în mintea conştientă ci în cea inconştientă. Ceea ce înseamnă că aceşti copii pot rămâne singuri şi la vârsta

adultă: exact ceea ce încearcă să evite. Iată un exemplu clar al modului în care intenţiile noastre contrazic acţiunile proprii.

Însă, dacă la momentul potrivit, copilul este ajutat adecvat pentru a înţelege ceea ce s-a întâmplat cu membrul dispărut al familiei, din partea cuiva care îi explică motivele absenţei acelei persoane şi care îi permite să îşi exprime sentimentele şi anxietatea, atunci el începe să îşi înţeleagă emoţiile. În acest caz, copiii îşi înţeleg emoţiile, se simt în siguranţă ştiind că sentimentele lor sunt fireşti şi pot dezvolta capacitatea de a lăsa această experienţă în urmă. Dacă nu, durerea rămâne neatinsă împreună cu frica de a înfrunta durerea. *Protectorul* dezvoltă tehnici de apărare cu scopul de a reduce anxietatea şi frica.

Un alt exemplu: dacă un părinte dispare brusc fără să îşi ia rămas bun sau moare brusc, copilul pierde conexiunea foarte repede fără să înţeleagă acest lucru. Separarea definitivă, anxietatea şi frica rămân în mintea copilului pentru totdeauna, şi va dezvolta un mecanism de apărare pentru a evita o nouă durere similară. Astfel de copii devin foarte independenţi, renunţă la relaţii atunci când apar conflicte şi trec repede la crearea unor noi conexiuni. O altă formă de protecţie este să adune cât mai mulţi oameni în jurul lor prin dărnicie. Ei oferă pentru ca oamenii să le fie alături. E posibil să aibă mai mulţi parteneri pentru că nu au încredere în nimeni sau pentru că nu cred că cineva i-ar iubi îndeajuns pentru a rămâne cu ei. Puteţi observa cât de dureroase sunt aceste sentimente şi faptul că nu vrem să le trăim din nou, dar ele nu dispar odată cu timpul; de fapt, devin din ce în ce mai puternice.

O clientă care a venit la mine avea un tipar relaţional extrem de neobişnuit. Îşi dorea foarte mult o relaţie de iubire dar oricând se apropia cineva de ea, se simţea amorţită şi inabordabilă iar bărbaţii nu doreau să fie cu ea. A avut o relaţie foarte bună cu părinţii şi nu a

trăit sentimentul separării în copilărie. Eram complet confuz pentru că nu înţelegeam cum a ajuns această formă de protecţie în creierul ei. În timp, a menţionat că la naştere s-a îmbolnăvit, de aceea a fost luată de lângă mama ei şi pusă într-un incubator pentru câteva săptămâni. În această perioadă, mama ei nu prea a putut să o vadă sau să o atingă. Bebeluş fiind, clienta mea a dezvoltat anxietate severă şi frică de separare fără capacitatea de a o înţelege. Consecinţele se manifestau de fiecare dată când un bărbat iubitor apărea în viaţa ei. Creierul ei reacţiona pentru a o proteja de separare şi ea amorţea durerea devenind amorţită cu totul, deci inabordabilă.

Conform cercetărilor din domeniul dezvoltării copilului, un tipar comun observat printre copiii abandonaţi de un părinte este că ei nu înţeleg ce s-a întâmplat atunci şi, în momentul reîntâlnirii cu părintele, ei îl resping evitând să fie respinşi din nou. Respingerea persoanei pe care o iubesc foarte mult creează un caracter protector de respingere. În acest caz, strategia *Protectorului* este să respingă pe cel pe care îl iubim cel mai mult. Aceşti copii pot creşte dorind iubire şi relaţii fericite, dar atunci când simt iubire pentru un partener, aceasta stimulează durerea şi frica de abandon. Protecţia se poate manifesta prin mânie, critică, respingere sau chiar agresivitate. Evident că partenerul nu înţelege ce se întâmplă şi deseori reacţionează printr-un mod care reîntăreşte protecţia. Acesta este un alt exemplu ce arată clar cum şi de ce intenţiile noastre ne pot contrazice comportamentul.

Puteţi observa din exemplele de mai sus că *Protectorul* nostru este mecanismul de apărare construit de conexiuni neuronale care influenţează fiecare aspect al vieţii şi al relaţiilor noastre. Ironia este că, deşi experienţele dureroase din trecut au încetat, răspunsurile şi reacţiile noastre încă rămân în memoria ascunsă, subconştientă şi se manifestă în mod repetat în

vieţile şi relaţiile noastre conştiente, sub îndrumarea *Protectorului*. Trăim cu o strategie continuă de control al pericolului. Mesajul important de aici este că o experienţă neînţeleasă este o experienţă nerezolvată şi incompletă. În consecinţă, reacţiile noastre se tot repetă ca o casetă înregistrată în subconştientul nostru.

Teoria lui Heather Berlin şi a lui Christof Koch sugerează că există o dinamică inconştientă ce lucrează în defensivă, eliminând din conştientul nostru gânduri şi impulsuri ce provoacă anxietate. Aceste procese, care împiedică gândurile nedorite să intre în mintea noastră conştientă, sunt cunoscute ca mecanisme de apărare şi includ reprimarea, suprimarea şi disocierea. Scopul principal al comportamentului de apărare este să suprime orice durere cauzatoare de anxietate. Ideea de suprimare datează încă de pe vremea lui Sigmund Freud, părintele psihanalizei, ca mijloc de înlăturare a gândurilor, amintirilor, emoţiilor, fanteziilor şi dorinţelor nedorite din conştientul nostru, care determină sentimente de anxietate.

Dacă un copil nu înţelege cum să facă faţă durerii, frica este prezentă. Dacă nu înţelege cum să facă faţă fricii, înseamnă că nu a primit sprijin în acest sens din partea părinţilor sau a familiei. Pentru a face faţă acestei experienţe dureroase, copiii dezvoltă un alt strat de apărare care este Protectorul*.*

Tiparele de protecţie se răspândesc în toate aspectele vieţii noastre – de exemplu, cum interacţionăm în relaţii, afaceri, carieră, rolul de părinte, luarea deciziilor etc. Ele organizează ce alegem să facem şi ce evităm în viaţă. De asemenea, ele devin baza atenţiei noastre, fundaţia presupunerilor pe care le facem despre situaţii, experienţe viitoare şi oameni. Este posibil să folosim aceste strategii de apărare de tip adaptare de-a lungul întregii vieţi. Ele joacă un rol important în modul în care luăm decizii, în care ne limităm sau ratăm diferite şanse.

Dacă privim cu atenţie toate experienţele şi tiparele noastre relaţionale, putem observa cum comportamentele noastre protectoare repetă situaţiile din nou şi din nou. Vom găsi o temă comună în tot ceea ce facem în viaţă. De exemplu, creştem văzând cum interacţionează familia şi reacţionăm la situaţii în diferite moduri, astfel dezvoltăm un tipar de adaptare folosit de oamenii care au avut grijă de noi. Apoi, mai târziu, părăsim locuinţa părintească şi întâlnim pe cineva cu moduri diferite de adaptare. Această situaţie poate crea conflicte pentru că *Protectorul* nostru funcţionează pe baza repetiţiei primite şi a învăţat să se adapteze la conflicte familiale în felul în care o făcea propria familie.

Conflictul apare deoarece creierul nostru a fost educat, prin toate modurile posibile, să reacţioneze, să aibă aşteptări şi să anticipeze ce ar trebui să se întâmple într-o relaţie. Atunci, imediat arătăm cu degetul spre cealaltă persoană din relaţie. De fapt, putem merge atât de departe încât să dăm vina pe cealaltă persoană exact pentru cauza suferinţei noastre inconştiente. Creierul nostru va vedea oamenii doar în felul în care a fost antrenat să îi vadă. Relaţia devine un teren de luptă întrucât fiecare persoană încearcă să o convertească pe cealaltă la modul ei de gândire. Ceea ce este chiar mai important, creierul este educat să privească în exteriorul său, dar nu la el însuşi, prin urmare, îi vom găsi pe ceilalţi vinovaţi până ne vom putea privi în noi înşine.

Dinamica ascunsă a *Protectorului*

Toate aceste strategii de apărare ne fac să simţim, să percepem şi să acţionăm în anumite feluri pentru a ne proteja de frică. Sfârşim prin a face compromisuri şi a ne limita în orice facem în viaţă. Structura mecanismului de apărare este ca o armură pe care o purtăm. Este o adaptare împotriva pericolului imaginat sau real care ne face să nu mai simţim frica. Tărim viaţa jucând jocul încercării de a nu fi descoperit. Fiinţele umane folosesc multe metode de evadare, fie prin suprimarea fricii, prin

fugă sau prin îngheţare. Freud a afirmat că aceste protecţii reprezintă moduri în care s-au organizat reţelele cerebrale pentru a face faţă dificultăţilor, şi ele sunt gânduri, sentimente şi comportamente ce sunt împiedicate de a fi integrate în conştientul nostru.

Deseori, *Protectorul* ia forma unor acţiuni compulsive inconştiente cu scopul de a se elibera de durere prin suprimarea fricii. Când percepem respingere din partea altei persoane, ea poate induce o modificare a stării noastre mentale. Respingerea ne aminteşte de propria copilărie. Sentimentul respingerii şi asocierea lui cu amintirile ascunse din experienţe trecute induce un impuls comportamental de fugă ca cel adoptat, de exemplu, în faţa unui părinte mânios sau a unei mame depresive. De asemenea, poate determina senzaţii fizice de tensiune şi durere. Aceste legături sunt făcute foarte repede fără a fi conştienţi de ele şi fără a avea sentimentul că ne amintim ceva.

„Foarte multe activităţi umane sunt efectuate

(fie spre bine, fie spre rău) pentru a fi acceptaţi de ceilalţi.“

RANDAL PARKER, „BRAIN SCAN SHOW REJECTION

CAUSES PAIN SIMILAR TO PHYSICAL PAIN“

(14 OCTOMBRIE 2003), *BIOLOGICAL MIND*

Pentru a câştiga aprobarea celorlalţi, *Protectorul* nostru poate purta masca de persoană iubitoare în scopul de a-şi ascunde frica de a fi respins sau de a fi singur, dar şi frica de durerea simţită la prima experienţă a abandonului. A te ascunde în spatele unei măşti de mândrie ce declară „Eu vreau să fiu singur/ă“ sau „Nu am nevoie de nimeni“ este tot o metodă de apărare în faţa fricii cauzate de durerea respingerii.

La fel de bine putem purta masca *Salvatorului*, ajutând oamenii pentru a ne acoperi frica de abandon şi nevoia de a fi salvaţi. Încercăm să dobândim sentimentul că ceilalţi au nevoie de noi. *Protectorul* nostru se

manifestă prin controlarea oamenilor prin iubire sau ajutându-i ori salvându-i prea mult. Prezenţa acestui comportament poate indica faptul că o persoană încearcă să ofere oamenilor ce i-a lipsit în copilărie şi nu vrea să rişte să ceară acel lucru pentru ea însăşi, de frica respingerii. În acest mod, persona simte că deţine controlul, chiar dacă, de fapt, cel care controlează este *Protectorul* şi pericolul respingerii este zero.

Protectorul nostru interacţionează deseori cu *Protectorii* altor oameni şi ei se pot susţine reciproc. De exemplu, dacă avem o frică de pierdere, este posibil să fi dezvoltat un *Protector* cu reacţia de a ne ataşa de lucruri şi de a nu renunţa la ele. Din cauza acestei frici, este posibil să evităm şi să cheltuim bani. Atunci, s-ar putea să atragem pe cineva care are aceeaşi frică de pierdere dar îşi ascunde frica de a primi simulând generozitatea şi cheltuindu-ne banii.

Personalitatea protectoare va atrage persoane care au o dinamică asemănătoare. Fiecare va activa *Protectorul* celuilalt. De asemenea, putem schimba oameni prin intermediul *Protectorului* nostru şi invers. *Protectorul* nostru are un impact asupra oamenilor şi, dacă suntem suficient de puternici, îi putem influenţa sau chiar putem schimba modul în care ei ne tratează. Însă, dacă reuşim să-i facem să joace după regulile noastre, pierdem. Cu alte cuvinte, ne rănim mai mult dacă permitem oamenilor să ne trateze cu superioritate. Putem judeca comportamentul altora pe baza personalităţii lor, dar când vorbim despre noi înşine, ne explicăm comportamentul în baza mediului ce l-a cauzat şi nu ca un joc pe care îl jucăm. E ca şi cum am avea un punct mort când vine vorba de a ne privi pe noi înşine.

„Eu sunt singurul care rosteşte cu aceste buze cuvintele ce mă pot răni.“

NILAKANTA SRI RAM (1889-1973),
ÎNVĂŢĂTOR INDIAN, SCRIITOR ŞI TEOZOF

Unii oameni continuă să simtă frică, să fie nevrotici

şi anxioşi pentru că le e frică să intre în contact cu propriile frici. Vorbim despre frica de a intra în contact cu durerea nevoii de iubire şi îngrijire care nu au fost satisfăcute în copilărie. Protecţiile acestea pot fi proiectate ca fobii, cum e curăţenia exagerată sau frica de autoneglijare (exact opusul unei fobii). Putem purta o infinitate de măşti. Unele dintre comportamentele nevrotice sunt rezultatul răspunsului din trecut al unui copil în faţa pericolului. Aceste răspunsuri din trecut sunt încă vii în prezent.

Un alt caz extrem al reacţiei faţă de frică poate fi lupta pentru o cauză sau lupta împotriva nedreptăţii. Majoritatea oamenilor care luptă pentru dreptate sau pentru pace, de exemplu, sunt de fapt mânioşi, fricoşi faţă de experienţe din trecut în care o persoană agresivă sau înarmată le-a făcut rău lor sau unui membru al familiei. *Protectorul* lor se poate masca sub forma apărătorului celor slabi ce luptă împotriva atacatorului. Este foarte posibil ca aceste persoane să fie furioase pentru că, pur şi simplu, nu sunt iubite şi îşi proiectează durerea în lupta pentru alţi oameni, pe care îi percep la fel de lipsiţi de iubire sau prost trataţi. Nu se poate face dreptate judecându-i pe alţii. Motivul existenţei războaielor este că îi judecăm pe oamenii împotriva cărora luptăm. A-i judeca pe alţii poate fi o altă manifestare a *Protectorului*.

Putem fi fanatici în încercarea de a convinge pe alţii de ceva de care nu suntem nici noi siguri. Când credem în ceea ce facem, nu este nevoie să convingem pe nimeni de nimic. Dorinţa de a-i schimba pe ceilalţi – sau lumea – este în sine un act de opresiune şi reprimare a senimentelor noastre blocate. Când ne simţim cu adevărat liberi, nu avem nevoie să vorbim despre libertate. Doar oamenii din închisoare vor să evadeze.

În cazul în care copiii au fost umiliţi sau nu sunt iubiţi ori respectaţi, s-ar putea ca ei să încerce să fugă de experienţe dureroase din trecutul lor adoptând reacţii

periculoase şi distructive faţă de oameni. Este posibil să crească şi să adopte credinţe politice extreme care susţin mijloace violente de atingere a scopurilor. Mulţi extremişti, rasişti şi grupuri fanatice se bazează pe automutilare şi nu susţin pe nimeni. Deseori, aceşti oameni caută un duşman cu care să se lupte pentru a se răzbuna pentru durerea pe care au suferit-o ei înşişi.

Dacă vrem cu adevărat pacea, trebuie să ne identificăm cu ceea ce ne aduce nouă pace. Această acţiune va aduce pacea în lume. Pacea interioară va depăşi în final toate războaiele şi conflictele exterioare. Nu putem opri niciun război dacă nu ne-am eliberat mai întâi de războiul nostru interior.

Protectorul nostru este o dinamică ce încearcă să suprime războiul nostru interior. Acest lucru ne face să percepem ca un război tot ce este exterior nouă. Este nevoie ca noi să ne schimbăm percepţia asupra lumii bazată pe o amintire ascunsă a nedreptăţii, a durerilor şi a dezamăgirilor. Dacă reuşim această schimbare, atunci se va dezvolta toleranţa care ne va permite să acceptăm nedreptatea şi să îi facem faţă fără a lupta împotriva ei. Toleranţa nu se capătă prin învăţare, ci prin înţelegere.

„Singurii demoni sunt cei din inima noastră.“

MAHATMA GANDHI

Războiul ascuns

Protectorul *ne permite să avem reacţii inconştiente declanşate de amintirile ascunse din trecut pentru a crea viitoare aşteptări false, ascunse în inconştient, care luptă împotriva realităţii.*

Fiecare dintre noi reprezintă întreaga lume. Există un mesaj pentru noi aici despre cum putem depăşi războiul interior doar privind lumea din jurul nostru cu alţi ochi. Toate încercările de a aduce pacea în lume au eşuat doar pentru că *Protectorii* noştri interiori luptă pentru pace. Nu ne plac războaiele şi judecăm naţiunile, oamenii, rasele şi ţările care luptă. Cuvântul pace reprezintă un război ascuns pentru că, atâta timp cât

luptăm pentru a o obţine, de fapt creăm un alt război. Lumea nu are nevoie de încercări disperate de a face pace. Ea nu are nevoie să lupte pentru pace. În schimb, este necesară o evoluţie a conştiinţei umane care să ne dea puterea să privim mai departe de ideea încercării de a găsi pacea, chiar şi până la acceptarea războiului ca o parte a evoluţiei. Acesta este un aspect important de ţinut minte când ne gândim la vindecarea *Protectorului* nostru. El se poate preface că este pacifist. Însă, până nu conştientizăm presiunea imensă a fricii, durerii şi a războiului din interiorul nostru, care ne împinge la luptă, nu putem înţelege cauzele războiului nostru. Masca pacificatorului ascunde durerea intolerantă a conflictului.

„Nu trebuie să luptăm împotriva nedreptăţii, ci să o facem vizibilă.“

MAHATMA GANDHI

Un alt mod de manifestare a *Protectorului* nostru reiese din încercările noastre de a ajuta sau de a salva oameni şi de a încerca să le înlăturăm durerea. Opusul este proiectarea fricilor noastre asupra altora şi judecarea lor pentru aceleaşi lucruri care nu ne plac la noi înşine.

Este extrem de important să accentuez că *Protectorul* nostru este creat de conexiuni neuronale determinate de reacţiile noastre la frică, care se manifestă ca o formă de apărare. Ele sunt doar reacţiile noastre şi nu ceea ce suntem noi. Ele au puterea de a ne modela viaţa prin alegerea a ceea ce înfruntăm sau evităm, pe măsură ce trăim fugind de durere şi căutând iubire şi confort. Aceste tipare de relaţionare sunt strategii de adaptare care, împreună cu sistemele de apărare, pot rezista o viaţă întreagă. Par să aibă o minte proprie şi poate părea că nu le putem controla deloc.

Aproape toate interacţiunile noastre cu ceilalţi sunt filtrate prin lentilele trecutului care a creat modele mentale ale experienţelor dureroase trecute. Invităm în

mod constant memoria inconştientă în viaţa noastră prezentă, de aceea este posibil să experimentăm sentimente dureroase din trecut fără a fi conştienţi de faptul că acestea s-au desfăşurat deja în trecut. De exemplu, când facem compromisuri în relaţii şi suntem de acord cu lucruri pe care nu le dorim, de fapt folosim aceste încercări false pentru a ne proteja corpul, mintea şi emoţiile de pericol. Aceste reacţii se mişcă singure şi trăiesc în opoziţie cu intenţiile noastre conştiente. Uneori ne indentificăm cu ele şi începem să credem că aşa suntem cu adevărat şi apoi ne judecăm singuri. Amintiţi-vă de câte ori v-aţi spus „nu sunt puternic/ă“, „nu sunt capabil/ă“, sau „probabil aşa sunt eu“. Convingerea în corectitudinea acestor afirmaţii este începutul creării unei poveşti false despre tine.

După ani de repetări, *Protectorul* nostru ne face să dezvoltăm idei despre cine suntem şi trăim cu acele idei în loc să apreciem experienţa noastră imediată şi prezentă de a trăi în *acum.* Noi nu reuşim să conştientizăm că cine suntem cu adevărat este mult mai mult.

Protectorul poate influenţa modul în care anticipăm comportamentul oamenilor faţă de noi, astfel încât dezvoltăm percepţii la care să reacţionăm chiar înainte ca ei să ne rănească. Aceste percepţii devin imagini puternice şi trăim cu aceste imagini în relaţiile noastre, în loc să trăim în experienţa imediată – *acum* – care există cu adevărat între fiinţele umane. *Protectorul* s-a dezvoltat în aşa fel încât ne defineşte viaţa şi cine suntem, deci defineşte şi alţi oameni şi cine sunt *ei* prin felurile în care noi le permitem să ne trateze.

Trăim cu o strategie de a controla pericolul chiar dacă acesta nu mai există. E ca şi cum continuăm să luptăm un război care s-a încheiat demult.

La televizor, era o ştire fascinantă din 1950 care prezenta cum continuă reacţiile noastre vechi să ne înfluenţeze zilnic, în vieţile prezente. Era vorba despre

câţiva soldaţi japonezi care atacau turiştii în sudul Oceanului Pacific, mult după ce se încheiase cel de-al Doilea Război Mondial. Se pare că marina japoneză a lăsat soldaţi în urmă, pe multe insule mici din tot Pacificul şi a uitat de ei. Aproape cinci ani mai târziu, nave de vacanţă ajungeau pe aceste insule şi erau atacate de aceşti soldaţi care nu ştiau că războiul se încheiase. Soldaţii, foarte conştiincioşi, şi-au păstrat armele unse şi au rămas vigilenţi timp de decenii în anticiparea atacului. Ei luptau într-un război care nu mai exista în fapt. Chiar şi în 1951, soldaţii japonezi apărau aceste insule. Ei au refuzat să creadă că războiul se încheiase şi s-au opus oricărei încercări a marinei de a-i lua de pe insulă.

Asemeni acestor soldaţi, amintirile noastre vechi şi ascunse ţin vie lupta, susţinând stresul şi drama ale cărei cauze nu ni le mai amintim, deoarece creierul nu este capabil să înţeleagă cauzele acestui *război.* Atenţia noastră conştientă se poate muta pe noi provocări ale vieţii dar memoria noastră ascunsă reţine primele reacţii la frică şi durere. De aici, puteţi vedea cum funcţionează creierul: el foloseşte un tipar de activitate asociat anterior cu frica care, în prezent, poate reacţiona la semnale false. *Protectorul* este în continuare vigilent pentru orice semn de atac. Noi înţelegem greşit intenţiile şi reacţiile oamenilor faţă de noi şi reacţionăm ca şi cum suntem încă în război atunci când izbucnim şi vrem să ne răzbunăm. Amintirile ascunse din subconştient refuză să creadă că războiul s-a încheiat şi continuă să lupte.

Dacă am putea (metaforic vorbind) să găsim o cale de a ajunge pe plajele inconştientului nostru profund, să convingem soldaţii loiali blocaţi acolo, în mintea subconştientă (amintirile noastre ascunse), că războiul s-a terminat, să ne permitem să simţim durerea în timp ce înţelegem că suntem în siguranţă, atunci războiul s-ar termina cu adevărat. Unul dintre cei mai faimoşi japonezi rămaşi pe insulă, Onoda, a fost, probabil, singurul

supravieţuitor dintr-un grup de patru. El s-a predat la 29 de ani după predarea oficială a Japoniei şi la 15 ani după ce a fost declarat mort din punct de vedere legal. În momentul în care a acceptat că războiul se terminase, a plâns cu sufletul deschis. Odată cu plânsul el a început să simtă durerea războiului şi să conştientizeze că totul se terminase. Apoi, a fost capabil să trăiască vindecarea şi acceptarea dramei lui trecute. Voi discuta mai mult despre acest lucru mai târziu, în Partea a II-a.

Amintirile noastre timpurii reacţionează ca soldaţii japonezi, păstrând trauma din trecut. De fiecare dată când reacţionăm în acelaşi fel, amintirea este modificată şi devine mai puternică. În timp ce, conştient, încercăm să trecem mai departe, amintirile noastre ascunse păstrează comportamentele protectoare vechi, mereu vigilente la posibilele semnale de atac. Când suntem ameninţaţi, putem să atacăm oameni la propriu, pentru a ne proteja. Memoria inconştientă ne duce mereu în trecut şi memoria conştientă ne aduce mereu în prezent.

Acum, putem înţelege de ce reacţionăm atât de repede şi puternic la anumite situaţii: avem o memorie inconştientă mare şi o memorie conştientă mică. Amintirile revin cu uşurinţă în minte când se repetă starea emoţională de la mometul formării lor, iar acesta se aseamănă cu starea emoţională prezentă. Este mult mai probabil să ne amintim evenimente triste când suntem în depresie, de exemplu. Cu cât tiparul de activare este mai asemănător cu cel din timpul experienţei, cu atât amintirea inconştientă va apărea la suprafaţă mai repede.

„Animalele sălbatice fug din faţa pericolului pe care îl văd şi, după ce scapă de el, nu îşi mai fac griji. Noi, în schimb, suntem înfricoşaţi de ceea ce am văzut în trecut şi ce va urma.“

SENECA

Oamenii care suferă de depresie văd, adesea, totul în negru. Memoria ascunsă le afectează percepţiile şi

aşteptările faţă de ceea ce văd în prezent şi influenţează modul în care văd viitorul.

S-a realizat un experiment interesant pe tema depresiei, pe un grup de subiecţi depresivi şi un grup de control de subiecţi fără depresie. Ambele grupuri au primit cuvinte de memorat. Apoi, ambele grupe au efectuat un test de memorie şi s-a descoperit că cei din grupul depresiv şi-au amintit mai multe cuvinte negative decât grupul de control. Putem observa că memoria ascunsă era deja pregătită pentru a se conecta cu sentimentele negative, care au ajutat subiecţii depresivi să îşi amintească cuvintele negative mult mai uşor.

În timpul interacţiunilor noastre cu ceilalţi avem, în mod automat, reacţii reflexe pentru a ne reduce anxietatea spunând ceva pozitiv astfel încât să nu fim răniţi. Unii oameni folosesc chiar şi fraze cu conotaţii negative pentru a evita o posibilă rănire. *Protectorul* nostru se dezvăluie prin tot felul de tehnici de adaptare ajutându-ne să evităm confruntarea cu cea mai adâncă durere a noastră. Ceea ce face să ne simţim în viaţă ca şi cum am fugi de ceva care nu mai există. Această fugă constantă poate cauza şi suferinţă, iar asemenea reacţii sunt foarte dificil de modificat pentru că sunt formate în timpul dezvoltării noastre timpurii ca adaptare în faţa unui pericol imaginar sau real. Este un sistem de apărare construit în primii ani de viaţă la nivelul întregului sistem nervos, care a fost modificat în reţelele noastre senzoriale, motorii şi emoţionale, ca protecţie împotriva unui pericol imaginar sau real din prezent.

„Interacţiunile noastre cu ceilalţi arată ca un dans între iubire şi frică.“

RAM DASS,

AUTOR ŞI ÎNVĂŢĂTOR SPIRITUAL AMERICAN

Iubire şi frică

Oare am devenit victime ale trecutului nostru? Ideea de bază este dorinţa noastră de iubire şi evitarea durerii cu orice preţ.

Încercările noastre disperate de a fi iubiţi şi de a evita durerea pot masca un comportament prin care căutăm să fim iubiţi de teamă că nu suntem plăcuţi pentru cine credem că suntem. Cineva care crede că nu merită să fie iubit va încerca să primească cât mai multă iubire posibil. Acest lucru se bazează pe o primă experienţă a durerii respingerii şi separării. În mod ironic, dacă dorim ca oamenii să nu ne placă pentru cine suntem cu adevărat, ei ne vor plăcea. Mulţi sfârşim prin a face multe lucruri şi comportându-ne într-un anumit mod astfel încât să ne ascundem că s-ar putea să nu primim iubirea de care avem nevoie. Unele comportamente, însă, îi pot face pe oameni să înceteze să ne mai iubească din cauză că nu suntem sinceri, şi din aceeaşi cauză, vom primi ceea ce nu ne dorim. Nimeni nu te poate iubi dacă devii altcineva (porţi o mască) pentru a fi iubit.

Dinamica familiei poate genera sentimente de separare şi respingere. De exemplu, un părinte care este foarte ocupat şi indisponibil în majoritatea timpului poate, fără voia lui, să transmită copilului că este mai importantă viaţa lui personală decât să petreacă timpul cu el sau având grijă de el. Dacă respectivul copil nu e capabil să înţeleagă absenţa şi, deci, pierderea părintelui, el poate simţi durerea singurătăţii. În cazuri extreme, copilul poate începe să se protejeze, izolându-se. El poate începe să vorbească singur şi să inventeze poveşti în lipsa cuiva care să îl aline şi să îl liniştească, să îl încurajeze, să îl susţină şi să îl protejeze. Din perspectiva copilului, părintele a fost ocupat cu alte lucruri mai importante. Ca adult, acest tip de copil poate trăi o viaţă izolată ca o protecţie faţă de durerea neglijării ceea ce îi provoacă copilului şi mai multă durere.

Dacă nu are un părinte sau o altă persoană iubitoare prin preajmă, care să aibă grijă de el, copilul poate creşte fără o bază de iubire şi să dezvolte un

Protector puternic care îl va limita în relaţii, va pune piedici înaintea oricărui angajament faţă de oricine. Partea dificilă pentru aceşti copii este că au dezvoltat un tipar de a căuta constant iubirea şi atenţia dar nevoile lor sunt satisfăcute doar de posesii materiale, cum sunt jucăriile. Mai târziu în viaţă, acest aspect se poate transforma în nevoia imperioasă de a avea orice, poate, o nouă maşină, haine noi, sex, droguri, în timp ce nevoia de iubire îi domină fiecare parte a vieţii, şi nu există scăpare.

Tiparele comportamentale de apărare ale *Protectorului*

Unii copii continuă să muncească mai mult pentru a le face pe plac părinţilor sau devin rebeli, depresivi ca reacţie de evitare a amintirilor dureroase de abandon. Ei ar putea adopta un tipar de apărare asemănător cu cel al unuia dintre părinţii lor în timp ce încearcă să facă aceleaşi lucruri ca şi ei. Cu alte cuvinte, copilul va avea acelaşi *Protector* ca şi părinţii săi. Mai ironic şi paradoxal, când acest copil creşte şi are o familie, s-ar putea să nu aibă îndeajuns timp pentru copiii lui, pur şi simplu, pentru că nu poate oferi ceea ce nu a avut. Însă, eşecul acestui copil ca părinte îl poate aşeza pe o cale de autovindecare, dacă este atent cum funcţionează *Protectorul* şi la consecinţele tiparelor de apărare ale acestuia.

Un copil care îşi priveşte părinţii certându-se nu se teme de ceartă. Lui îi este frică să nu se destrame familia şi că nimeni nu va mai avea grijă de el. Se poate simţi nesigur şi poate dezvolta un *Protector* care evită conflictul cu orice preţ sau care poartă masca pacificatorului. De asemenea, el poate ajunge lider de campanii de pace sau mediator public. Intenţiile lui nu vizează neapărat oamenii ci pentru a evita trăirea durerii provocate de separare.

În altă situaţie, dacă un copil este martorul unei scene în care un părinte ameninţă să părăsească familia,

atunci copilul poate creşte cu frică de viaţă şi moarte pentru că a rămas cu ideea că oamenii pot pleca de lângă el. Prin urmare, modelul lor de relaţionare este dureros. E posibil să se folosească tehnici de sabotare pentru a se asigura că părăsesc relaţiile înainte ca cealaltă persoană să plece.

Majoritatea oamenilor adoptă multe metode de adaptare ce cuprind o gamă largă de situaţii înfricoşătoare. Unii încearcă să fie supuşi în faţa persoanelor mânioase, în timp ce alţii se simt copleşiţi în circumstanţe considerate de alţii ca puţin stresante. Frica de ridicol le poate provoca tremurături incontrolabile atunci când sunt chemaţi să vorbească în public sau teama de străini îi poate face să se ascundă în casă, incapabili să muncească sau să meargă la cumpărături. Mulţi oameni pot cădea pradă fricii, care, bineînţeles, poate fi depăşită temporar de *Protectorul* interior.

La început, dezvoltăm *Protectorul* pentru a ne proteja dar, pe măsură ce creştem, el preia controlul şi începe să domine interacţiunile cu oamenii. De-a lungul anilor, ne creăm identitatea, cu predispoziţia puternică dată de *Protectorul* nostru, influenţaţi de reacţiile la evenimente şi la mediul nostru cultural.

Capitolul 5

Povestea, scenariul şi jocul folosit pentru a ne ascunde adevăratul eu

Mai întâi, noi creăm Protectorul *şi apoi,*

Protectorul *ne creează pe noi.*

Interpretarea unui rol

De-a lungul anilor, noi creăm o identitate puternic influenţată de *Protector* şi influenţată de reacţiile noastre la majoritatea evenimentelor şi la cultură. Am devenit asemeni actorilor ce joacă pe scena vieţii. În cea mai mare parte a timpului nu suntem conştienţi că suntem pe o scenă şi că ascundem cine suntem cu

adevărat. După ani petrecuţi în acel rol, devenim actorii, regizorii, scenariştii şi autorii propriei noastre vieţi. Începem să construim povestea a cine credem că suntem, învăţăm pe de rost replicile şi uităm cine suntem cu adevărat.

Poveştile sunt, de fapt, autodecepţii pentru că scopul lor este să ne depărteze conştiinţa de la acele sentimente mult mai relevante dar mai dificil de acceptat. Cu toţii suntem organizaţi în jurul unei poveşti care, pe măsură ce se tot repetă în viaţa noastră, devine o piesă. După ani de spus şi jucat povestea evenimentelor şi experienţelor noastre nefericite din copilărie, noi devenim, în mod inconştient, actori profesionişti, într-un spectacol ce se desfăşoară zilnic. Iar personajul principal este *Protectorul*. Aceste repetiţii servesc doar la întărirea conexiunilor cerebrale vechi. Cu cât repetăm mai des aceste tipare, cu atât conexiunile devin mai puternice. Trebuie să ne întrebăm: când va veni timpul să încheiem povestea veche şi să începem povestea cea adevărată?

„Personajele noastre interioare caută în permanenţă o scenă pe care să îşi joace tragediile şi comediile. Deşi ne asumăm foarte rar responsabilitatea pentru creaţiile teatrului nostru secret, producătorul se află în mintea noastră.“

JOYCE MCDOUGALL, *THEATERS OF THE MIND,*

ILLUSION AND TRUTH ON THE PSYCHOANALYTIC STAGE

Pentru a găsi iubire consecventă într-o lume plină de dezamăgiri şi inconsecvenţe, ne poziţionăm, disperaţi, în contextul unei poveşti încercând să ne definim. Acest lucru este, în special, valabil pentru oamenii din societăţile occidentale, unde există riscul de a pierde simţul apartenenţei la un grup sau la o cultură. Încercăm, cu fervoare, să ne poziţionăm într-o poveste pentru a da sens unui număr infinit de situaţii şi să creăm un mod de a exista în lume. *Protectorul* nostru a

devenit real în poveste prin felul în care reacţionează la cei cu care avem relaţii şi reacţionează la felul în care ceilalţi se poartă cu noi. El joacă un rol construind un simţ fals al identităţii în minţile noastre, pe baza reacţiilor celorlalţi şi a reacţiilor noastre faţă de ei.

Percepţiile celorlalţi ne sunt comunicate, de cele mai multe ori, de felul în care ne tratează, ce ne spun şi ce gândesc despre noi. Oamenii ne pot schimba, în timp ce noi ne putem conforma inconştient la aşteptările lor faţă de noi, chiar dacă rolul este unul negativ. Acesta este un alt nivel, mult mai profund al *Protectorului*, iar noi credem asta despre noi înşine. Fiecare gând sau observaţie este apoi confirmat pe baza ideii că ne-am format din noi înşine.

Imaginea, pe care o acumulăm despre noi înşine, se interiorizează şi începem să ne comportăm în conformitate cu imaginea creată, mai ales în relaţiile cu ceilalţi. Putem descoperi că avem diferite imagini despre noi în diferite contexte – *Protectorul* nostru joacă multe roluri – şi, de exemplu, la locul de muncă e posibil să ne comportăm diferit decât faţă de partener. Reacţiile noastre se pot modifica în prezenţa părinţilor noştri, indiferent de vârsta pe care o avem şi independent de cât de hotărâţi suntem să nu facem asta. Se întâmplă aşa pentru că suntem stimulaţi de intensitatea amintirilor ascunse, petrecute în relaţia cu ei în trecut. Aceste personaje devin o problemă când simţim că nu mai suntem noi înşine, iar acţiunile noastre au un efect negativ asupra relaţiilor noastre, a muncii noastre sau a capacităţii noastre de a ne atinge potenţialul.

Construirea unei poveşti

Repet, acest aspect este foarte important în înţelegerea modului prin care *Protectorul* nostru ne poate limita chiar înainte să ni se întâmple orice. Aşadar, ceea ce experimentăm, de fapt, este povestea construită de noi în jurul unei situaţii dificile şi posibila frică provocată de aceasta. Povestea noastră devine o lentilă

psihologică care ne distorsionează percepţia realităţii. Un cerc vicios începe pe măsură ce fricile noastre se leagă cu această poveste inventată. Este vital să înţelegem ideea că avem un scenariu sau o poveste care creează realităţi false.

Următorul exemplu arată cât de departe pot merge consecinţele trăirii într-o poveste şi modul în care ne putem pierde în poveştile spuse de noi.

Am lucrat cu un client care a avut traume severe în copilărie. A fost pedepsită mult şi, din păcate, a trăit experienţe similare şi în carieră, mariaj, chiar şi în alegerea prietenilor. Nu este o surpriză, aşadar, că, în timp, a creat povestea că lumea este un loc nesigur. Povestea îşi are originea în viaţa de familie şi în copilărie. Povestea arată că toată lumea voia să o pedepsească, inclusiv organizaţiile şi serviciile sociale ce o monitorizau. Era atât de clară în povestire, construind-o chiar din copilărie şi ajungând să creadă cu tărie în ea.

În mai multe şedinţe de terapie, era concentrată pe relaţiile ei şi pe bărbaţii care au minţit-o şi voiau să o pedepsească. Şi-a suspectat chiar şi vecinii, iar despre familia ei credea că îi vrea banii. După ce fiul ei a crescut, a început să creadă că şi el dorea să o pedepsească. Nu se încredea în niciun profesionist pentru susţinere şi era blocată într-un ciclu de fugă perpetuă din faţa unei frici create chiar de ea. William James a prezentat această dinamică foarte bine spunând: „Noi nu fugim de urs pentru că ne este frică. În schimb, ne este frică pentru că fugim“.

Bineînţeles că toţi reacţionăm mai mult sau mai puţin la fel. Este folositor să fim atenţi la gândurile noastre. Ce anume ne captează atenţia şi pentru ce anume luptăm, lucrurile negative sau cele pozitive. Concentrându-ne pe aceste lucruri, poate vom putea să identificăm unele elemente din povestea noastră. Există alte poveşti pe care le construim pe o scară mai mare, şi care ne privesc familiile, cultura, ţara şi lumea. Să nu

uităm că scrierea lor a început odată cu amintirile timpurii, acum ascunse. Acestea sunt cărămizile de construcţie a convingerilor noastre. Doresc să subliniez că mulţi dintre noi nici nu suntem conştienţi de elementele emoţionale ale poveştii noastre. Poate o cunoaştem şi o înţelegem din punct de vedere intelectual şi credem că îi facem faţă dar, emoţional, ne controlează pentru că ceea ce *ştim*, nu ne dăm voie să şi *simţim.* Cu alte cuvinte, există o ruptură între ele. Deseori nu simţim ceea ce ştim.

„Un om este întotdeauna un povestitor; încearcă să-şi vadă viaţa ca şi cum el ar spune povestea.

Însă trebuie să alegem: trăim sau povestim.“

JEAN-PAUL SARTRE (1905-1980),

FILOSOF FRANCEZ, ROMANCIER ŞI DRAMATURG

Partea a II-a
Procesul de vindecare

Introducere
Căutarea libertăţii

Partea I clarifică *cum* să înţelegem limitările pe care ni le creăm prin încercările nereuşite de a ne proteja şi alegerile ascunse care ne dictează deciziile şi alegerea partenerilor sau a profesiilor. Aceste limitări ne subminează orice acţiune şi decizie din viaţa noastră.

În Partea a II-a vom explora modalităţile de a trăi viaţa mai conştient, din mintea conştientă şi cum să căpătăm acea conştiinţă şi cum să avem compasiune pentru ceilalţi şi pentru noi înşine.

A învăţa să trăieşti adevărat este călătoria cea mai lungă, chiar dacă e cea mai scurtă distanţă de parcurs şi reprezintă trăirea sentimentelor *acum*: a trăi conform acţiunilor conştiente imediate şi nu din reacţiile venite din subconştient.

Cuvintele *cum să* v-ar putea face să credeţi că

există o metodă de a dobândi fericirea şi libertatea dar trebuie să vă spun că nu există nicio metodă, formulă, plan sau tehnică pentru a aborda viaţa. Formulele şi metodele doar se adaugă la complexitatea ei şi desfiinţează misterul de a *fi* pur şi simplu. Nu există o hartă spre starea de a fi liber şi nu există un set de reguli pentru viaţă. Toate aşa-zisele metode se bazează pe probleme care se presupune că trebuie rezolvate până la sfârşitul vieţii. Doar că sfârşitul nu există. Cine suntem noi, în sufletul nostru, nu are început sau sfârşit. Fiinţa noastră este şi atât. Ea este prezenţa totală în moment. Ea reprezintă conştienţa din momentul prezent, care aduce imediat vindecarea pentru că nu are niciun trecut de rezolvat, niciun viitor de anticipat, nici măcar un prezent de înţeles – nici început, nici sfârşit.

Poate nu e posibil să găseşti pacea şi libertatea printr-o organizaţie, tehnică, metode, învăţături sau cunoştinţe pentru că aplicarea oricărei învăţături sau oricărui sistem poate duce la o atitudine conformă cu normele, la împotrivire, respingere, negare şi, poate, adaptare. Energia noastră este consumată mai ales prin căutarea unei căi de ieşire şi mai puţin pe asumarea responsabilităţii pentru găsirea libertăţii proprii. Oamenii celebri nu au avut un plan de bătaie. Sigmund Freud nu a avut psihoterapeut. Mahatma Gandhi nu a avut o metodă pentru eliberarea Indiei. De fapt, când a fost rugat să transmită un mesaj lumii în legătură cu ce ar trebui să facă, cum ar trebui să trăiască, el a spus: „Viaţa mea este mesajul meu“. În acelaşi fel, folosiţi mesajul acestei cărţi trăind conştient.

Chiar dacă vă voi împărtăşi câteva strategii de aplicat în viaţă, insist pe accentuarea intuiţiilor, ele să vă susţină călătoria spre adevărul din fiinţa voastră, să asimilaţi şi să acceptaţi ceea ce este. Intuiţiile se vor forma datorită relaţiilor, prin observarea propriilor reacţii şi menţinerea unei atenţii conştiente, mai puţin prin teorii intelectuale, idei sau metode.

„Pentru a te cunoaşte trebuie să te studiezi în interacţiunea cu o altă persoană.“

BRUCE LEE (1940-1973),

ACTOR ŞI MAESTRU DE ARTE MARŢIALE CHINEZ

Înţelegerea nu este îndeajuns

Lumea de astăzi este tot mai orientată spre o viaţă condusă de intelect şi nu de emoţii sau sentimente, iar noi putem fi în pericol de a ajunge în extrema cealaltă şi să ne pierdem sufletul. Intelectul ne spune cum ar *trebui* să fie, cum ar *trebui* să simţim şi chiar cum ar *trebui* să iubim. Terapia este o cale eficientă şi de mare ajutor pentru oameni, iar noi plătim bani pentru ea, ca să ne putem exprima sentimentele, în speranţa că ar compensa, cumva, lipsa părintelui care nu ne-a oferit iubire şi atenţie. Am încercat chiar să înţelegem, raţional, cum să devenim religioşi, cum să iubim şi cum să devenim spirituali. Tot raţional, înţelegem că trebuie să mergem într-un loc spiritual şi să locuim printre oameni spirituali. Dacă vrem să devenim iubitori trebuie să facem cursuri, să citim cărţi sau să ascultăm profesori. Recunoaştem nevoia de mai multă compasiune şi raţiunea poate sugera că este posibil să învăţăm acest lucru dintr-o carte, în timp ce iubirea de sine nu este un demers ştiinţific.

Încercăm să învăţăm să trăim cu ajutorul informaţiilor, cursurilor, religiei şi terapiei. Aceste lucruri, deşi cu siguranţă sunt foarte folositoare, sunt şi încercări pentru găsirea unei constante într-o lume schimbătoare şi spontană. Căutăm stabilitatea pentru că este familiară şi oferă sentimentul de siguranţă. Când vedem schimbare ne simţim neprotejaţi. De fapt, viaţa are un ritm constant de schimbare şi mişcare dar noi repetăm aceleaşi lucruri făcute mereu, în trecut, pentru că este familiar şi cunoscut, dar nu este cu adevărat ce ne caracterizează *acum*.

Am devenit sclavii concluziilor noastre.

Viaţa este o realitate ce trebuie trăită şi nu un proiect sau o problemă de rezolvat raţional. Raţiunea noastră are nevoie de concluzii şi idei, iar noi am devenit sclavii lor. Intelectul are nevoie să analizeze, să înţeleagă cum funcţionează lucrurile dar pe parcurs riscăm să nu vedem dincolo de sisteme, metode şi formule. A fi conştient este călătoria spre aprecierea vieţii noastre acum şi găsirea fiinţei proprii. Cuvintele „găsirea fiinţei noastre“ pot induce în eroare pentru că suntem deja fiinţa noastră şi nu o putem căuta în afară, când ea este aici şi acum. Ea este în momentul acum al conştienţei. Cu toate astea, haideţi să explorăm această călătorie unică ce nu are destinaţie, să ne apreciem viaţa acum şi să trăim conştient, din adâncul fiinţei noastre.

Capitolul 1

Gândim şi simţim

Toate sentimentele noastre se află în spatele măştilor pe care le purtăm, aşa că e mai bine să simţim ceea ce gândim decât să gândim ceea ce simţim.

Capacitatea de a simţi

Protectorul nostru, discutat în partea I, este compus din straturi de tipare defensive şi adaptări ce ne ţin sentimentele la distanţă, şi nu ne lasă să fim deschişi cu sentimentele pentru ceilalţi. Înţelegerea nu este suficientă pentru a opri apariţia acestor conexiuni întrerupte, pentru că acestea sunt legături biologice, neuronale din creier care nu se modifică, ceea ce face ca schimbarea să fie dificilă.

Sentimentele sunt centrul Părţii a II-a şi reprezintă punctul de start pentru a fi în propria noastră fiinţă. Acest lucru se întâmplă pentru că sentimentele sunt prima noastră legătură cu viaţa înainte de a gândi. Dacă observaţi copiii, veţi vedea că ei reacţionează la viaţă mai întâi prin emoţii şi sentimente, iar mai târziu învaţă să vorbească şi să raţioneze. În lumea adulţilor, acest lucru este exact pe dos. Ei îşi exprimă mai întâi opiniile

raţionale şi apoi îşi arată emoţiile. Însă, mijlocul de comunicare iniţial se bazează pe sentimente. Unele dintre ele pot fi înţelese greşit dacă le *gândim,* dar nu şi dacă le *simţim*. Aceste emoţii şi sentimente sunt fundamentul a ceea ce înseamnă să fii om.

Imaginile cu tot ce ni s-a întâmplat în viaţă sunt stocate în minte şi aceste tipare mentale ne provoacă să facem presupuneri în legătură cu cine suntem. Însă, există multe senzaţii fizice şi sentimente care au apărut simultan — de-a lungul vieţii — şi care contribuie la ceea ce credem că suntem. Noi trebuie să simţim aceste sentimente, să vedem cum au supravieţuit călătoriei din *in*conştient la conştient şi să lămurim cum anume ne-au influenţat. O parte a acestei înţelegeri este să descoperim şi ceea ce nu am simţit şi să înţelegem sentimentele noastre — ce a devenit invizibil de-a lungul timpului şi ce a supravieţuit şi a intrat în conştient.

Când eram copii, nu aveam capacitatea mintală sau puterea de a înţelege cum să facem faţă emoţiilor puternice, precum frica şi abandonul. Nu aveam perspectiva adultului asupra modului în care funcţionează lumea. Acum, însă, ne putem recunoaşte sentimentele, putem înţelege de ce şi cum s-au petrecut.

Vindecarea nu presupune doar dezvoltarea cunoştinţelor ci şi capacitatea noastră de a simţi. Sentimentele reprezintă capacitatea noastră instinctivă de a răspunde la stimulii din mediului înconjurător. *Protectorul* este reacţia automată de reprimare a sentimentelor nerezolvate de durere şi frică. Rezistenţa pe care o opune o face să fie mai dureroasă decât senzaţia originală şi această evitare a durerii se poate transforma în suferinţă.

„Evitarea situaţiilor neplăcute este rădăcina suferinţei.“

RAM DASS

Dinamica durerii ce stă la baza fricii este foarte importantă. Frica este un semnal de alarmă la durere

care ne spune că suntem în pericol şi că orice experimentare a durerii trebuie evitată. Mulţi oameni încearcă să nu simtă durerea exagerând şi încercând să facă diverse lucruri. De exemplu, pentru a evita singurătatea sau respingerea, ei au mulţi prieteni sau îşi ocupă tot timpul şi lucrează foarte mult. Din nefericire, ei se concentrează doar asupra simptomelor de durere şi asemenea încercări, de evitare a sentimentului orginal de abandon timpuriu şi rănire emoţională, nu fac decât să îi dea şi mai multă putere. Chiar şi dorinţa de vindecare este o dorinţă de a evita durerea.

Această carte este o pătrundere în înţelegerea dinamicii *Protectorului* ce s-a desfăşurat prin încercările de evitare a durerii şi fricii. Pe de altă parte, înţelegerea intelectuală poate servi ca o altă tehnică de evitare. Din acest motiv, educaţia experienţială de grup poate fi cadrul perfect pentru mutarea informaţiei din domeniul raţional în cel emoţional — o zonă evitată de mulţi dintre noi. Când urmăm o formă de terapie, când citim cărţi de autoajutorare şi ascultăm prezentări pe tema dezvoltării personale (chiar şi citirea acestei cărţi, acum), avem tendinţa de a ne folosi judecata dezvoltată — adică, nivelul actual de dezvoltare al creierului nostru — pentru a vindeca sentimente puternice, adânci şi vechi.

Nu sunt împotriva nici unei abordări terapeutice dar, multe dintre ele, mai ales cele cognitive, oferă strategii de adaptare la situaţii dureroase. Abordările cognitive sunt foarte puternice şi pot avea un efect real asupra modului în care ne gestionăm reacţiile. De asemenea, strategiile pot fi folositoare când vrem să depăşim anumite bariere. Însă, ele sunt tot din domeniul raţionalului care este supus concluziilor şi presupunerilor pe care le-am adunat de-a lungul anilor, din trăirile noastre. Fiinţa noastră adevărată este mai mult de atât. Ea este aici şi acum, în secunda dinaintea celei în care *Protectorul* ne forţează şi preia controlul asupra comportamentului nostru.

Judecata sofisticată este fascinată de cuvinte şi explicaţii, idei şi concepte, dar nu are capacitatea de a se ocupa de sentimentele, experienţele şi amintirile vechi, neprocesate şi neînţelese ce s-au întipărit în mintea subconştientă. În plus, aceasta este cea mai mare provocare pe care o avem în munca de dezvoltare personală pentru că aceste abordări ne pot oferi o soluţie pe termen scurt dar nu şi pe termen lung.

Nu există instrucţiuni pentru a fi tu însuţi

Această carte nu vorbeşte despre ce anume să faci mai departe pentru a fi liber pentru că nu există instrucţiuni pentru obţinerea libertăţii. Există multe căi prin care trecem peste schimbările vieţii, iar invocarea *Protectorului* nostru este doar una dintre ele. Alte căi includ religia, terapia, lectura şi, de asemenea, iubirea profundă şi compasiunea.

Unii oameni nu fac absolut nimic. Cele enumerate mai sus sunt toate mijloace prin care creierul poate obţine libertatea dar, în adâncul ei, fiinţa noastră nu are un set de reguli de urmărit. Dacă am găsi un sistem sau o formulă, aceasta v-ar tranforma, până la urmă, într-o capcană. Găsirea adevăratului eu înseamnă să ne amintim cine suntem în dimensiunile conştiinţei noastre.

Relaţiile ne modelează reacţiile formând *Protectorul*. Aşadar, *Protectorul* este profesorul ce vă conduce spre libertate şi adevăratul vostru eu. Călătoria aceasta spre fiinţa voastră nu are o distanţă precisă. Ea se întâmplă prin relaţii, iar relaţiile sunt oglinda fiecăruia. Cu ajutorul relaţiilor înţelegem cine suntem şi învăţăm să iubim. Tot cu ajutorul lor, învăţăm cum să nu fim iubiţi.

Unii oameni au reuşit să se vindece singuri găsind relaţii vindecătoare ce îi sprijină. Unii oameni nu reuşesc să găsească asemenea relaţii. Alţii găsesc o cale de vindecare a durerii servind lumea şi contribuind puternic la ea. Unii decid să devină terapeuţi, vindecători, doctori sau lideri religioşi. Eu aş zice că totul este perfect atâta

timp cât suntem conştienţi de ceea ce facem pentru a ne vindeca. Altfel, metoda de vindecare aleasă poate deveni o altă mască ce ne protejează doar pentru a ne simţi în siguranţă.

Mulţi oameni încearcă să urmeze instrucţiuni, chiar şi religia, politica, tehnicile terapeutice, asociaţiile, grupurile, sectele, ritualurile şi aderarea la o cauză. De fapt, ei continuă să caute pentru că o fac doar în afara lor, iar, în acest fel, devenim sclavii concepţiilor şi convingerilor noastre. Nu există manuale despre cum să ne trăim viaţa şi să ne creştem copiii. Nimeni nu îţi poate schimba viaţa în afară de tine. Nimeni nu poate intra în creierul tău şi să îţi arate ce să faci. Alţii pot doar să prezinte cum reuşesc ei.

Trebuie să fim precauţi faţă de cei ce vor să ne înveţe metode de trai. În plus, trebuie să avem grijă să nu îi învăţăm şi pe alţii metodele noastre. Eu spun că, de fapt, cei care doresc să îi ajute pe alţii se folosesc de aceştia pentru a-şi vindeca o durere ascunsă proprie. Unii părinţi fac asta cu copiii lor.

„Trebuie să căutăm compania celor care caută adevărul şi să îi evităm pe cei care l-au găsit.“

DEEPAK CHOPRA, ÎNVĂŢĂTOR SPIRITUAL ŞI AUTOR

Calea spre vindecare este *să fim* noi înşine. Oamenilor nu le pasă cât de multe îi putem învăţa, în schimb, ei *simt* cât de multă iubire avem.

Aceasta este o călătorie individuală şi va avea un impact asupra vieţii tale şi a altora din jurul tău, fără nevoia de a învăţa pe cineva ceva. Dacă suficient de mulţi oameni din lume ar fi deplin conştienţi, lumea s-ar schimba de la sine. Aveţi nevoie să citiţi informaţiile din această carte să permiteţi inimii să le absoarbă pentru a vă sprijini în munca cu voi înşivă. Totul se rezumă la observarea de sine, la conştientizarea aprecierii schimbării de sine. Este vorba despre trezirea lumii interioare şi exterioare. Majoritatea provocărilor apar

pentru că nu ne asumăm responsabilitatea interacţiunii lumii interioare şi a celei exterioare şi a modului în care acest lucru ne influenţează viaţa. Se ridică întrebarea dacă ne trăim viaţa din interior, reacţionând la lumea exterioară sau încercând să găsim un echilibru între cele două. Sau suntem doar conştienţi şi permitem, încrezători, lucrurilor să se întâmple de la sine.

„Totul se limpezeşte când priveşti în inima ta.

Cine priveşte în afară, visează. Cine priveşte înăuntru, se trezeşte.“

CARL JUNG (1875-1961) PSIHIATRU SUEDEZ
ŞI GÂNDITOR INFLUENT

Cine eşti?

Cum ştii cine eşti ? Dacă creierul tău procesează toată activitatea mecanică care depinde de circumstanţele externe, atunci cine ia toate deciziile? Cine este în spatele tuturor acestor procese? Cine eşti tu, mai exact?

Creierul este ca un calculator cu memorie de scurtă şi lungă durată. Dar cine lucrează la acest calculator? Cine ia deciziile? Fă o pauză să te gândeşti la acest lucru şi s-ar putea să vezi răspunsul la toate, acum, fără efort.

Ştim cum sunt procesate şi efectuate deciziile, dar unde este persoana care face toate astea? Avem maşini sofisticate care ne pot arăta activităţile şi procesele cerebrale. Pot să întreb, cine citeşte această carte? Exact. Tu citeşti aceste informaţii şi ele ajută creierul, care permite adevăratului eu să se manifeste.

Trăim cu conştiinţa noastră în lume, în ciuda faptului că nu putem identifica o anumită zonă din creier capabilă şi responsabilă de direcţionarea intenţiilor sau luarea deciziilor. Protecţiile şi amintirile din trecut ne influenţează puternic când luăm decizii. Cele conştiente sunt umbrite de cele inconştiente tot timpul, din cauză că amintirile modelează construcţia celui care credem că suntem.

Dar noi trebuie să fim mai mult decât ceea ce

credem că suntem. Există o dimensiune reală în spatele tuturor lucrurilor şi aceea este conştiinţa momentului actual. Nu are trecut sau viitor, nici măcar prezent. Nu există un început sau un sfârşit al adevăratului nostru eu. Adevăratul eu reprezintă partea din noi care este reală şi nemodificată de circumstanţe exterioare. Ea foloseşte creierul pentru a comunica şi funcţiona în această lume, dar ea nu depinde de memorie. Este independentă şi de imputări sau laude, de iubire sau ură. Este posibil să nu se afle în creier din moment ce el este doar o unealtă prin care adevăratul nostru eu se desfăşoară, o unealtă pentru a funcţiona eficient în această lume. Creierul este făcut să protejeze, să judece, să evalueze, să adapteze şi să manevreze pentru ca noi să putem supravieţui. El este ca o maşină ce anticipă, echilibrând lumea pentru noi. Asta înseamnă că dacă nu trăim conform adevăratului eu suntem în pericol de a deveni un mecanism reactiv.

Cultura, familia şi educaţia ne structurează creierul şi putem spune că partea noastră mecanică este afectată de circumstanţe exterioare şi influenţată de vină şi laude. Ea funcţionează cu şi prin amintirile şi convingerile noastre dar nu reprezintă ceea ce suntem ci doar o dimensiune a noastră. Cealaltă dimensiune este adevăratul nostru eu.

Ambele dimensiuni interacţionează în tot ceea ce facem: adevăratul eu are nevoie de creier pentru a se exprima. Trăim prin adevăratul eu şi comunicăm cu ajutorul creierului. Prin urmare, un creier limpede ne ajută să trăim în conformitate cu adevăratul eu. Din acest motiv trebuie să examinăm şi să explorăm personalitatea proprie şi să ne cunoaştem *Protectorul*, care e posibil să ne distorsioneze claritatea viziunii. Avem nevoie să fim conştienţi de *Protector* când ne apără şi să fim martori la cum funcţionează el ca mecanism cerebral, mai ales pentru că este o dinamică de tip cauză-efect. Scopul lui este să ne protejeze de durere şi

de răni emoţionale. Însă, adevăratul eu vine din alt nivel de conştienţă unde totul este perfect aşa cum este. Creierul s-ar putea să nu înţeleagă acest lucru pentru că nu este construit astfel — el e construit să ne protejeze şi noi trebuie să acceptăm şi acest lucru. Nu este un lucru rău dar dacă îl lăsăm să ne controleze e posibil să nu susţină adevăratul nostru eu.

Călătoria către adevăratul eu este foarte lungă chiar dacă distanţa este scurtă, pentru că traversăm planuri de conştiinţă din creierul mecanic (ceea ce credem că suntem) la altă dimensiune a fiinţei noastre (cine suntem cu adevărat). Dacă putem să înţelegem sensul acestor cuvinte, întreaga noastră lume va fi transformată. Noi suntem toată lumea. Tu eşti lumea. Atunci când urâm pe cineva, ne urâm pe noi înşine şi simţim asta.

Întrebarea este cum poate creierul, care şi-a creat tot felul de mecanisme de a face faţă şi de apărare inconştientă, să îşi modifice propria condiţionare? Oare gândurile noastre se pot ridica desupra lor însele pentru a soluţiona strategiile create de la bun început? Altfel spus, poate creierul să modifice creierul? Cum poate fi făcut acest lucru?

Este important să ne amintim că problemele nu pot fi rezolvate pentru că ele sunt, de fapt, umbre ale sentimentelor din tiparul mental care le-a creat iniţial. Aşadar, răspunsul este în afara convingerilor şi precepţiilor.

Drumul către adevăratul eu — o călătorie fără destinaţie

În Partea I am văzut cum convingerile noastre sunt provocarea cea mai mare cu care ne confruntăm în această viaţă. De când am adoptat convingerile familiei şi culturii noastre (mai ales când eram mici) am creat şi tot ceea ce avem acum în viaţa noastră. Personalitatea ne-a fost dezvoltată de alţii prin educaţie, credinţe şi experienţe trecute. Alţii ne-au pregătit cum să trăim,

cum să reacţionăm şi să interacţionăm şi, prin acestea, ne-am construit *Protectorul*. Această parte a noastră, care ne alcătuieşte identitatea personală, continuă să fie ajutată şi limitată de cererile *celorlalţi.* De asemenea, am discutat despre cum şi unde se manifestă activităţile *Protectorului* în creier, iar următorul pas este să intrăm mai mult în contact cu fiinţa noastră.

Fiinţa noastră este neutră în momentul când ne permite să fim martorii binelui şi răului, să vedem ce e corect şi incorect în tot ceea ce am trăit în trecutul nostru vast, fără să judecăm.

Până acum, am stabilit preţul pe care îl plătim pentru a trăi în umbra *Protectorului*. Scopul călătoriei noastre nu este să eliminăm această personalitate protectoare — pentru că, dacă încercăm să facem asta, vom dezvolta o alta similară — ci doar să o vedem aşa cum este. Deci *Protectorul* nostru ne conduce, de fapt, spre adâncul fiinţei noastre, învăţându-ne să o vedem aşa cum este. O putem vedea doar dacă avem compasiune pentru noi înşine.

Călătoria

Călătoria şi scopul nostru este să ne ridicăm conştiinţa îndeajuns pentru a avea compasiune în inimile noastre pentru *Protector*. Paradoxul aici este *conştienţa,* pentru că, dacă *Protectorul* se cunoaşte pe sine, atunci el nu va mai fi necesar. Putem face asta doar dacă ne ridicăm conştiinţa şi conştienţa pentru a face pace cu toate conflictele din noi înşine şi pentru a fi capabili să îi vedem pe ceilalţi aşa cum sunt cu adevărat, nu ca unii care ne-ar putea răni.

Căutarea adevăratului eu nici măcar nu este o călătorie, deoarece chiar şi în actul de căutare vom încerca să scăpăm de durere şi să fim iluminaţi, ceea ce este un alt aspect al *Protectorului*. Este o chestiune de deschidere a inimilor pentru a putea fi împăcaţi, pentru a accepta lucrurile aşa cum sunt în privinţa celorlalţi, a trecutului şi a noastră înşine, şi a fi capabili să fim de

acord cu toate aceste lucruri. Acest lucru presupune multă muncă cu noi înşine, întrucât toate cele enumerate mai sus sunt obstacolele ce ne blochează fiinţa.

Cum începe călătoria

Este fascinant să observăm cum încercările unui copil de „a face lucrurile mai bine“ devin, de fapt, simptomele *Protectorului*. Încercările noastre eşuate din copilărie de a ne proteja de pericol sunt reacţii care se manifestă şi în viaţa adultă. Mai mult, aceste reacţii similare celor din copilărie, prin care vrem să ne protejăm de durere, pot duce la dependenţe, nevroze, tulburări narcisiste sau egocentrice, comportamente distructive şi aşa mai departe. De fapt, evitatea durerii şi suferinţei duce doar la mai multă durere şi suferinţă. Trebuie să ne cultivăm conştienţa pentru a putea face faţă durerii. Dacă facem asta, vom deveni şi conştienţi de faptul că nu are nicio legătură cu durerea şi suferinţa ceea ce suntem cu adevărat.

Călătoria continuă

Protectorul se dezvoltă prin atragerea experienţelor care reîntăresc amintirile lăsate de experienţele originale. De-a lungul timpului, această personalitate creşte şi îşi depăşeşte rolul de protecţie. Ea capătă o viaţă proprie şi devine o reţea puternică de atitudini inconştiente şi tipare comportamentale, dominând aproape toate aspectele vieţii noastre. Consecinţa acestei creşteri implică dezvoltarea unor comportamente care sunt contrare celui ce suntem cu adevărat şi cu adevăratele noastre intenţii. Aşadar, rămânem cu contradicţia stresantă de a încerca să atingem adevăratele scopuri, fără să reuşim vreodată.

Călătoria se încheie cu iubire

Comportamentul protector este o voce care vă vorbeşte şi spune: „Vreau să te protejez de abandon“. În opoziţie, vocea iubirii spune: „Eu sunt în siguranţă chiar dacă mi se rupe inima“. *Protectorul* are grijă de noi protejându-ne de pericol. Face acest lucru pentru că vrea

cu disperare să simţim iubire. Atunci când *suntem* iubiţi, însă, nu mai e nevoie să ne protejăm de pericol. Avem deja iubirea necesară şi nu mai este nevoie să o căutăm. Pe măsură ce citiţi, amintiţi-vă momentul când vă îndrăgosteaţi. Nu exista niciun fel de frică sau durere. Toate apar mai târziu când începi să te întrebi dacă persoana respectivă te iubeşte şi dacă va sta sau nu lângă tine. Aceasta este invitaţia trimisă *Protectorului* pentru a începe să lucreze, să menţină iubirea. Din nefericire el o depărtează pentru că persoana care te iubeşte, te iubeşte pentru cine eşti cu adevărat şi nu pentru cine încerci să fii pentru a fi iubit/ă.

Capitolul 2

Conştientizarea limitării şi compasiunea pentru sine înseamnă transformare

Cel care te judecă cel mai mult, te iubeşte cel mai mult şi are cea mai multă compasiune pentru tine eşti chiar TU.

Conştientizarea este vindecătorul nostru

Experienţele trăite în trecut nu se mai pot schimba. Singura şansă pe care o avem este să lucrăm cu trecutul nostru dar, pentru a ne recâştiga forţa, trebuie să vedem lucrurile aşa cum sunt.

Înţelegerea a ceea ce ni s-a întâmplat şi înfruntarea realităţii greu de suportat va duce la şi mai multă durere dar este singura cale spre libertate. Îmi amintesc de poetul William Blake care spunea: „Fiinţele umane nu pot suporta prea multă realitate“.

În aceste cuvinte se află esenţa vindecării noastre, adică trebuie să suportăm realitatea nu din frică sau supunere, ci din iubire şi compasiune. Este vorba despre acceptarea a ceea ce este. Nu putem vedea lucrurile aşa cum sunt decât dacă înţelegem că tot ceea ce am văzut în trecut, am văzut printr-o prismă care nu era reală. Niciodată nu putem fi liberi până nu vedem ce am păstrat în memorie, şi de care nu eram conştienţi —

adică, amintirile noastre trecute, inconştiente. Dacă nu conştientizezi că eşti în închisoare, nu vei scăpa niciodată.

Acesta este punctul de start. Pentru a fi conştienţi de strategia de supravieţuire a creierului înseamnă că trebuie să fim conştienţi de *Protectorul* nostru.

Nu îţi fie frică de trecutul tău deoarece cheia vindecării este conştientizarea faptului că trecutul a trecut. Toate acţiunile de atunci au fost determinate de evitarea pericolului care acum nu mai există.

Una dintre adevăratele provocări şi tragedii din această viaţă este că unii copii, care au fost traumatizaţi, nici măcar nu ştiu că au fost traumatizaţi. S-a întâmplat aşa pentru că s-au obişnuit cu situaţia şi credeau că aşa este normal. Pe de o parte, ei au reuşit să dezvolte un fel de flexibilitate iar, pe de altă parte, creierul mai are amintirea durerii şi reacţia din frică în faţa acelor experienţe dureroase. Când aceşti copii cresc, ei pot spune că trecutul e trecut şi poate vor da dovadă de tărie în viaţă. Chiar dacă e posibil să nu poată oferi iubire într-o relaţie deoarece nu au experienţa primirii ei. Nu putem oferi nimic din ce nu avem.

Aceşti oameni trăiesc atât de multă durere încât pot dezvolta un *Protector* şi mai puternic pentru a se adapta şi a trăi viaţa negând durerea de a nu fi iubiţi. Ei îşi pot ascunde această durere dorindu-şi să îi ajute pe alţii. Durerea nu a fost simţită în mod conştient când erau copii dar au dezvoltat o metodă de a-i face faţă prin diverse căi. Dacă mai târziu ei trăiesc experienţa respingerii într-o relaţie sau sentimentul pierderii, este posibil să fie stimulaţi spre accesarea durerii din subconştient. Astfel, ei pot avea o cădere emoţională. În momentul de durere extremă, însă, *Protectorul* începe să se destrame şi ei pot vedea că totul este fals, de fapt. Ei credeau că acest personaj îi definea dar în acest moment de conştientizare, libertatea apare pe măsură ce realizează că nu acesta era adevărul. Au descoperit că

Protectorul este fals şi ceea ce rămâne este adevăratul lor eu.

Vindecarea de acest fel cere o muncă extraordinară cu sine pentru a conştientiza ceea ce s-a întâmplat şi cum ne-a afectat. Important este că, pentru a accepta trecutul, noi trebuie să îl vedem, să simţim durerea mai întâi şi să recunoaştem că am fost răniţi puternic. Altfel, ne vom găsi blocaţi într-o lume iluzorie în care ne spunem: „Nimeni nu m-a rănit. Nimeni nu mă poate răni şi sunt bine“. Sau exact opusul, adică să jucăm un rol folosind trecutul nostru ca pedeapsă şi motivare a eşecului.

Exerciţiu pentru cititor

Să începem cu un exerciţiu de conştientizare care te va ajuta să descoperi câteva aspecte ale Protectorului *tău. Găseşte pe cineva care să îţi pună întrebările de mai jos. E important să nu faci exerciţiul singur. Cu cât sunt mai multe persoane, cu atât mai bine, deoarece interacţiunile în relaţii sunt vitale. Începe cu orice comportament care te limitează, de exemplu, să întârzii mereu la întâlniri, să te simţi trist/ă şi emoţionat/ă sau să vorbeşti prea mult. Apoi retrage-te, fă un pas în spate şi răspunde la întrebări spontan, fără să cauţi sau să construieşti un răspuns — lasă răspunsurile să curgă şi observă ce iese la suprafaţă. Când termini toate întrebările, reîncepe cu un alt comportament limitativ. La final, cere persoanei sau persoanelor cu care faci exerciţiul să discute despre ceea ce ai spus. Ascultă cu atenţie ceea ce zic ei. Nu răspunde la acest feedback. Stai în linişte cu tine pentru câteva momente fără să faci vreun efort.*

1. Dă un exemplu de comportament care te limitează. Descrie-l printr-un exemplu.

2. Descrie imaginea negativă pe care o ai în legătură cu tine atunci când te comporţi astfel.

3. Descrie orice senzaţie avută când vorbeşti despre această imagine negativă.

4. De ce pare să te apere acest tip de comportament?

5. De ce îţi este frică?

6. Aminteşte-ţi imagini şi experienţe din trecut care te leagă de această frică.

7. Mai este această frică valabilă şi acum?

Reflectă asupra acestui exerciţiu şi permite informaţiilor să intre în conştiinţa ta fără efortul de a schimba ceva. A fi conştient înseamnă să fii în prezent şi este un tratament în sine.

Problema este ca atunci când devenim conştienţi să avem tendinţa de a ne împotrivi iar asta vine din încercarea de a ne înţelege şi de a ne analiza limitele. Dacă nu ne place ce vedem, ne judecăm, analizăm şi încercăm să ne schimbăm. Imediat ce am făcut asta, pierdem instant starea de conştienţă şi facem un efort şi mai mare spre schimbare. Momentul conştienţei nu necesită niciun fel de efort. Orice efort implică o luptă pentru a schimba *ceea ce este* în *ceea ce nu este.* Condiţionarea noastră ne va face automat să simţim că acest lucru este greşit sau că ar trebui să ne schimbăm şi să fim buni. Suntem atât de obişnuiţi să spunem „trebuie“ încât ne judecăm şi ne criticăm singuri.

Una dintre căile prin care învăţăm să supravieţuim este prin competiţie şi încercarea de a fi mai buni în ceea ce facem pentru a reuşi. Ne dorim să fim o persoană de succes şi încercăm să evităm eşecul. De aceea, viaţa devine o luptă între *bine* şi *rău,* deoarece am fost, cândva, pedepsiţi pentru lucrurile *rele* şi răsplătiţi pentru faptele *bune*. Aşadar, viaţa devine o dualitate între *bine* şi *rău* conform condiţionării noastre.

Aici nu este vorba despre înţelegerile pe care le face societatea în legătură cu plata taxelor, cu legea şi ordinea, ci despre răspunsurile noastre condiţionate şi modul în care socializarea influenţează reacţia noastră la *Protector*.

„Departe, dincolo de ideea de bine şi rău este o

câmpie. Ne întâlnim acolo.“

RUMI (1207-1273), POET ŞI MISTIC PERSIAN

Nevoia de schimbare

Fără ezitare sau frică, este nevoie să înţelegem că limitele noastre există, şi că nu trebuie să le schimbăm. Dacă ne spunem *trebuie să mă schimb*, ne confirmăm că e greşit ceva la noi şi, ca rezultat, vom lupta împotriva limitărilor noastre, în loc să le conştientizăm doar, pe fiecare. Nu vrem să ne aflăm în postura de a lupta împotriva unui război prin alt război pentru a aduce pace în inimile noastre.

Suntem deja perfecţi. Limitările noastre nu schimbă cu nimic ceea ce suntem deja. Dorinţa şi lupta pentru perfecţiune creează mai multă anxietate inutilă şi poate şi noi obstacole, care generează noi limitări şi tot aşa. Orice lucru, împotriva căruia luptăm, va lupta împotriva noastră şi noi vom deveni precum aceia împotriva cărora luptăm. Altfel spus, dacă luptăm, pierdem.

Viaţa nu este un conflict şi o problemă ce necesită rezolvare. Ea este o realitate de experimentat cu posibilităţi nelimitate. Cu cât luptăm mai mult împotriva vieţii sau a ceea ce nu vrem să vedem, cu atât mai reală devine existenţa problemei realităţii ei. Aşadar, este mai bine să păşim în realitate şi să o trăim deschişi decât să luptăm împotriva ei.

Păşiţi în realitatea comportamentelor protectoare. Transformarea adevărată are loc când aveţi compasiune faţă de voi înşivă şi nu dorinţa de a vă schimba, deoarece orice astfel de încercare, inclusiv de a scăpa de comportamente nedorite, vă va împinge imediat în afara conştiinţei.

De exemplu, momentul în care înţelegeţi un aspect al *Protectorului*, este nevoie să acceptaţi total sentimentul indus de acel comportament fără a-l exprima sau reprima. Deseori, o astfel de experienţă directă scoate la iveală o emoţie şi o conexiune mai puternică cu

viaţa şi trezeşte capacitatea de a simţi totul din inimă.

Nu vrem să ne confruntăm cu faptul că ne este frică. De aceea, vom alege siguranţa cu frica implicită de a nu fi în siguranţă. Dar în inima şi în adâncul fiinţei putem fi deschişi oricărei situaţii de viaţă ce ne apare în cale şi să acceptăm că situaţiile au fost într-un fel în trecut şi altfel acum. Acest lucru cere multă iubire de sine pentru a putea învăţa şi a continua să o facem. *Protectorul* luptă pentru propria viaţă, pentru a supravieţui cu orice preţ şi atunci, cu cât devenim mai repede conştienţi de reacţiile noastre şi ne vedem limitele, suntem pe calea bună spre conştientizarea de sine. Vindecarea poate veni prin conectarea cu senzaţiile care au precedat reacţia.

Într-un fel, *Protectorul* ne împinge spre schimbarea de sine pentru a supravieţui. El vrea să sublinieze toate acele lucruri pe care le percepem drept eşecuri sau ameninţări şi aspectele care nu ne plac la noi. În momentul în care dăm de ceva de care nu suntem mulţumiţi, e posibil să ne întrebăm ce e de făcut. Şi atunci, ne pierdem imediat conştienţa.

Ideile preconcepute şi obsesia de a ne îmbunătăţi pe noi înşine nu va face decât să ne îndepărteze de speranţa că în viitor ceea ce ne-a supărat nu se va mai repeta. Dorinţa şi speranţa unei schimbări provin dintr-un sentiment de disperare. Noi sperăm că ne vom schimba, în realitate, creăm şi mai multă disperare şi lipsă de speranţă. Majoritatea problemelor oamenilor provin din aşteptările pe care le avem legate de schimbare şi de lupta noastră de a fi mai buni sau de a ne fi mai bine. Acesta este conflictul. Dacă ne împotrivim unui lucru, el ne va provoca şi mai mult, după care vom simţi şi mai multă separare.

Riscul

Pentru a ne vindeca şi a simţi iubirea adevărată, trebuie să ne asumăm riscul de a nu fi iubit/ă, mai întâi. Asta înseamnă să riscăm să simţim durerea primară

determinată de respingere. Câştigarea controlului începe cu pierderea lui.

E precum mersul, fiecare pas făcut înseamnă un pas pierdut. Când eram mici şi ne confruntam cu situaţii neliniştitoare şi supărătoare, aveam nevoie de atenţia liniştitoare a părinţilor sau a celor ce aveau grijă de noi. Cei care nu primesc aceste lucruri încearcă să se adapteze şi folosesc controlul de sine pentru a supravieţui. În unele cazuri grave, părintele este nervos şi răspunde copilului într-un mod agresiv, care adaugă mai multă durere şi frică, rezultând noi încercări de adaptare din partea copilului. Aceste încercări poartă o umbră a fricii de abandon dezvoltată în relaţia cu prima persoană care ar fi trebuit să ofere copilului protecţie faţă de această frică. Efectul este devastator asupra copilului şi durează o viaţă întreagă.

Acest tip de persoană va dezvolta un *Protector* căruia îi este foarte frică că va fi abandonat de persoana iubită. Lor le este frică de agresivitate, intimidare şi de a fi respinşi. Prin urmare, ca adulţi, vor avea un *Potector* în alertă în cadrul relaţiilor personale. Ei se pot pierde când trebuie să-şi susţină punctul de vedere sau în confruntări şi vor dori să evite conflictele sau stările de nesiguranţă în cadrul relaţiei. Ei nu îşi pot asuma riscuri în confruntări cu persoane cu care sunt într-o relaţie şi le este greu să aibă încredere. Toate acestea devin un tipar care se repetă în fiecare relaţie, afacere, mariaj sau parteneriat de orice fel. În încercarea disperată de a-şi proteja sinele, persoana nu se mai manifestă emoţional, la exterior, dar îşi interiorizează supărările şi anxietatea. În consecinţă, aceşti oameni pot părea lipsiţi de sinceritate în relaţii.

Alţi oameni se pot dezvolta exact în sensul opus şi pot reacţiona foarte repede, fiind nervoşi la suprafaţă şi plini de frică în interior. Deciziile luate sub influenţa *Protectorului* le pot oglindi pe cele ale părinţilor. Copiem, aşadar, strategiile părinţilor în timp ce ne

dezvoltăm propria protecţie bazată pe felul în care s-au purtat cu noi.

Dacă ai copii, poţi învăţa multe despre tine privindu-i cum se protejează de frică. Vei vedea ceea ce îţi faci ţie însuţi şi observând acest lucru, ultimul lucru pe care ar trebui să îl faci este să îţi corectezi copilul. Deşi e posibil să faci asta pentru că doreşti să te vindeci şi ei îţi amintesc de cum te protejezi şi tu.

Adevărata vindecare are loc prin asumare de riscuri şi exprimarea emoţiilor. Dă frâu liber emoţiilor, evident fără dramatism, dar fii foarte conştient de ce simţi atunci când le exprimi. Dacă persoana faţă de care le exprimi este înţelegătoare şi te susţine, atunci vei începe să vindeci aceste reacţii. Dacă persoana nu este înţelegătoare şi te respinge, acest lucru îţi va oferi informaţii în legătură cu ea şi e posibil să ai nevoie să evaluezi dacă ea este persoana care să te sprijine în călătoria ta spre libertate. Permite-i să îşi exprime reacţiile şi ai înţelegere faţă de răspunsul pe care ţi-l dă, chiar dacă nu este de acord cu tine. Astfel vei putea fi şi mai conştient de tine, deoarece vei descoperi că şi această persoană reprezintă părţi din tine. Şi pentru asta merită să îţi asumi un risc.

A judeca şi a ierta

Am crescut condiţionaţi să ne comparăm pe noi cu alţii judecând mereu dacă suntem mai buni sau mai răi decât ei. Astfel, ajungem să ne judecăm şi mai mult, iar persoana care ne judecă cel mai mult suntem noi înşine. În momentul când ne judecăm singuri, când ne separăm de cine suntem cu adevărat, devenim atât judecător, cât şi victimă. Atunci când ne judecăm pe noi sau pe alţii, nu trăim în prezent şi, în plus, trăim sentimente negative şi atragem mai multă negativitate în vieţile noastre. Adoptarea unei atitudini în care nu ne judecăm, ne permite să ne privim cu compasiune.

Când vine clipa în care încetezi să te mai compari cu alţii, înseamnă că îţi trezeşti adevăratul eu care este

dincolo de judecată şi comparaţie.

Compasiunea lipseşte din vieţile noastre, mai ales acum, mai mult ca niciodată. Unul dintre motivele inconştiente care duc oamenii la terapeut este să fie cu cineva şi, în acelaşi timp, să nu se simtă judecaţi sau jenaţi. Trăim acum într-o lume în care trebuie să plătim pentru compasiune. Ceea ce ne lipseşte, de fapt, este iubirea necondiţionată pe care am avut-o când eram foarte mici şi acum ne chinuim să o regăsim apelând la *Protector*.

În realitate, se poate să nu fie posibil să trăim în lume fără să îi judecăm pe alţii, dar dacă judecăm oamenii, este alegerea noastră dacă ne păstrăm acea părere şi pentru cât timp. Este responsabilitatea noastră ce facem cu acea judecată. Deoarece nu suntem capabili să facem acest lucru pentru noi înşine, deseori mergem la specialişti care sunt instruiţi să fie neutri, să nu judece deloc.

Exerciţiu pentru cititor

Iată un exerciţiu pentru a te ajuta să înţelegi cum te judeci şi cum să te ierţi. Găseşte o persoană şi roag-o să îţi pună următoarele întrebări. Răspunsurile nu necesită gândire — permite-le să curgă. Repetă întrebările şi răspunsurile de mai multe ori până identifici motivaţia din spatele acţiunilor tale autoprotectoare.

1. Ce vrei să obţii în viaţa ta?

2. De ce îţi este frică dacă nu reuşeşti să obţii acel lucru?

3. Pentru ce te judeci că nu ai obţinut?

4. Îţi poţi aminti un eveniment stimulator care îţi declanşează frică şi autocritica?

5. Cum îţi ascunzi frica şi autocritica? Cum te prefaci că eşti bine?

6. Completează această afirmaţie: mă iert pentru că mă judec în legătură cu ...

Protectorul este dinamica prin care ne ascundem

frica şi autocritica. Când devenim conştienţi de modul prin care încercăm să ascundem aceste stări, stategiile *Protectorului* ne vor deveni clare.

„Ideea este ca o sculptură... nu mai adaugi, ci scoţi părţile neimportante pentru ca adevărul să fie descoperit în forma lui neatinsă.“

BRUCE LEE

Capitolul 3

Observatorul şi observatul

Protectorul *este o mască ce ascunde cine eşti cu ceea ce crezi că eşti. Când purtăm masca prea mult timp, nu mai facem diferenţa dintre mască şi noi înşine.*

Observarea reacţiilor tale

Când ne simţim prost în legătură cu noi înşine, încercăm automat să scăpăm de starea de iritare fie dând vina pe noi, fie dând vina pe alţii. Motivul pentru care dăm vina pe ceilalţi este că nu putem suporta oamenii ce au aceeaşi vină ca şi noi. Din această cauză, unii oameni au o relaţie conflictuală cu părinţii lor. Atunci când nu suportăm unele aspecte personale, *Protectorul* răspunde prin atacarea şi judecarea altor persoane la care găsim acelaşi lucru care nu ne place la noi. Îi judecăm sau încercăm să îi facem să se schimbe după standardele noastre, pe care nici noi nu le atingem. *Protectorul* poate ascunde şi ceea ce nu ne place la noi încercând să aibă grijă de alţii, de exemplu, oferindu-le lucruri pe care nu le avem (şi în acelaşi timp ne respingem pe noi pentru că nu le avem.)

La acest nivel noi nu trăim conform fiinţei noastre, ci din *Protector*.

Întrebarea este cum să vedem *Protectorul* şi reacţiile aşa cum sunt, doar prin observarea reacţiilor şi a limitărilor noastre? Acest lucru ne va permite să vedem *Protectorul* cum ne apără în viaţă iar observaţiile ne fac să ne întoarcem spre *a privi* şi nu spre a fi controlaţi de *Protector*. Este un pas uriaş în dezvoltarea personală.

Dacă putem observa, atunci vom vedea că suntem controlaţi de reacţiile noastre în orice moment şi, în loc să fim controlaţi de ele, putem începe să le controlăm noi, până nu mai contribuie la imaginea falsă despre noi înşine. Cheia este să privim cu compasiune şi nu critic. Critica este una dintre calităţile *Protectorului*, nu a noastră.

După cum puteţi observa, pentru a vă elibera de autocritică, observaţia vă va permite să te eliberezi de reacţiile personalităţii tale protectoare. Asta înseamnă să apreciaţi întru totul ceea ce sunteţi şi motivele care vă fac să reacţionaţi aşa cum o faceţi. În acest proces nu trebuie să vă fie milă de voi, doar să aveţi compasiune. Niciodată nu trebuie să luptăm, să ignorăm sau să ne respingem durerea. Ea ne face să ne simţim vii şi ne trezeşte pentru a ne observa reacţiile.

Înainte de a vă arunca în a formula judecăţi, opriţi-vă pentru un moment şi respiraţi adânc. Doar atunci puteţi vedea comportamentul protector ca o undă pe suprafaţa unui lac. Sub ea se află frică, mânie şi chiar furie, durere, dar vom vedea clar reacţiile noastre la ceea ce nu vrem să vedem în noi şi modul în care tehnicile de apărare devin măşti pe care le schimbăm constant şi le purtăm încercând să ne adaptăm la orice situaţie Astfel, veţi vedea că strategiile voastre sunt încercări copilăreşti de a coopera cu lumea din jur şi în timp ce continuaţi să le folosiţi, veţi continua să uitaţi cine sunteţi cu adevărat — în adâncul fiinţei voastre.

O *fracţiune de secundă* trece de la expunerea la un stimul şi reacţia noastră şi trece mult timp până dobândim capacitatea de a deveni conştienţi într-un timp aşa de scurt. Este nevoie de multă muncă cu sine pentru a fi conştienţi în aceste momente. Practic, e nevoie să trăim conştient. În aceste fracţiuni de secundă noi acţionăm din adâncul fiinţei noastre. Unii oameni spun că trăim din inimă când acţionăm conform cu cine suntem şi nu ne comportăm în moduri care să satisfacă

aşteptările altor persoane. Există momente în vieţile noastre, pe care le-am trăit de multe ori, în care nu gândim deloc, nu tragem concluzii şi nici nu *încercăm* să trăim din inimă.

Aş spune că totul în viaţă poate fi atins prin observaţie şi repetiţie şi putem dezvolta abilitatea de a fi centrat şi focusat pe cine suntem cu adevărat. Fiinţa noastră este foarte conectată la mediu şi interacţionează cu el, având grijă să protejeze şi să păzească constant, depinzând de reacţiile noastre la influenţele exterioare. Lumea din jur este influenţată de o serie de evenimente, bune sau rele, conform convingerilor şi condiţionării noastre. Astfel de evenimente provocatoare vor exista mereu. Ce ar trebui să ne preocupe nu este ce s-a întâmplat în mediul schimbător, ci modul în care reacţionăm.

Reacţiile permit circumstanţelor externe să preia controlul. Creierul se retrage, noi ne pierdem adevăratul eu, deci pierdem autocontrolul. Reacţiile noastre adaugă mai multă îngrijorare şi ajungem să facem şi mai multe liste, creăm lucruri de făcut, stabilim scopuri şi proiecte, pentru a evita durerea. Devenim sclavi ai mediului exterior deoarece toate lucrurile pe care le creăm vin din creier, care este dominat complet de *Protector*. Aşadar, ne putem pierde simţul de sine şi, decât să fim cine suntem, devenim cine credem că suntem, adică *Protectorul* nostru.

Trebuie să ne amintim de noi şi să nu ne lăsăm înghiţiţi de cerinţele mediului. Trebuie să trecem de la a preţui ce facem la a preţui cine suntem.

Este important să fim conştienţi de modul în care ne adaptăm la mediul exterior şi să vedem comportamentul adoptat atunci când dorim să obţinem iubire, atenţie şi aprobare. Această conştienţă ne va oferi timp să procesăm şi să simţim experienţele pe care le trăim în loc să reacţionăm şi să luptăm pentru a găsi soluţii proaste.

Avem nevoie să luăm o pauză, să simţim nevoia şi să înţelegem mesajul ei — să simţim durerea de a nu ne satisface nevoile, să simţim tristeţe şi să ştim de ce suntem trişti. Când simţim tristeţe sau durerea unor experienţe din trecut, permitem amintirii să revină în conştient şi trebuie să ne oprim şi doar să *o simţim*. Dacă evităm să facem acest lucru sfârşim prin a alerga repede spre *Protectorul* nostru. De asemenea, trebuie să învăţăm să acceptăm sentimentele în loc să le reprimăm, ceea ce *Protectorul* face mereu. Dacă reuşim toate acestea, vom intra într-un proces de maturizare.

Observarea interacţiunilor voastre

Cele mai bune indicii privind *Protectorul* vostru se găsesc în interacţiunile din cadrul relaţiilor voastre, pentru că suntem construiţi cerebral să reacţionăm pentru a supravieţui, şi munca noastră începe prin explorarea acestor interacţiuni. În izolare, este posibil să nu identificăm comportamentul nostru din moment ce nu răspundem la prea mulţi stimuli.

Interacţiunile ne arată că, în timp ce avem treburi neterminate de rezolvat, este aproape imposibil să scăpăm de amintirile ascunse. Oricine din relaţiile noastre din prezent care ne determină să reacţionăm într-un anumit fel, ne poate fi profesor. Putem învăţa de la aceste persoane, spre exemplu, cele dintr-o funcţie de conducere, deoarece de multe ori ele reprezintă experienţe din trecut care ne stimulează memoria ascunsă. Ne putem da seama că reacţionăm faţă de aceste persoane aşa cum am făcut-o şi în trecut. Dacă suntem atenţi la reacţiile noastre faţă de oameni, îi putem privi ca oportunităţi de a aduce mai multă conştienţă în viaţa noastră, la modul în care amintirile trecute ne influenţează. Trebuie să fim mai atenţi, în special, la orice ne derutează sau ne provoacă în conversaţiile cu ceilalţi, dar şi ce anume îi derutează pe ei sau îi provoacă în legătură cu noi. Dacă oamenii sunt derutaţi de comunicarea noastră cu ei, acesta este în

sine un mesaj despre cum comunică *Protectorul* nostru. Confuzia şi lipsa clarităţii sunt, de asemenea, strategii ale *Protectorului*. Vorbind din inimă, conştienţi de momentul prezent, sunt lucruri de o claritate incontestabilă. Percepţia mea, când lucrez cu grupuri, este că atunci când oamenii vorbesc astfel, toţi ceilalţi ascultă imediat, pentru că vorbitorul este sincer şi comunică din adevărata lui fiinţă. Când oamenii evită să facă acest lucru sau se joacă cu comunicarea, pierd foarte repede atenţia ascultătorilor.

Comunicarea este cheia aici. Aminteşte-ţi dialogul atunci când vorbeşti cu oamenii şi, dacă te poţi observa vorbind, vei descoperi că, uneori, comunicarea poate să nu se potrivească cu intenţia şi vocea interioară. Deseori, acest lucru se întâmplă când ne pregătim să vorbim. Când transmitem cuvintele noastre, dacă nu suntem conştienţi de prezent (în adevărul fiinţei noastre) putem spune lucruri fără însemnătate în orice conversaţie. Ne pierdem concentrarea şi suntem acaparaţi de *Protector*.

Fiecare interacţiune umană zilnică poate releva informaţii importante despre reacţiile noastre la amintiri ascunse. Chiar şi gesturile, expresiile faciale şi mişcările corporale, pe care le avem în situaţii provocatoare, ne pot oferi înţelesuri valoroase.

Acestea ne vor ajuta să devenim conştienţi de toate aspectele comportamentului nostru de apărare, deoarece ele nu vin doar din creier ci din întregul corp.

Deseori, ceea ce se poate întâmpla în conversaţia cu cineva este că putem să nu mai fim conştienţi de cine suntem şi să fim controlaţi de reacţiile noastre. Dacă putem observa expresiile celeilalte persoane şi propriile reacţii, vom începe să comunicăm din adâncul fiinţei.

Observarea propriilor reacţii la orice se întâmplă, fără a judeca partea lor bună sau rea, cere o atenţie extraordinar de ascuţită, chiar şi pentru a ne păzi de dorinţa de a judeca, ea fiind o altă manifestare a dorinţei de a fi *buni*. O minte extraordinar de ascuţită poate

vedea linia subţire dintre răspunsul nostru inconştient şi reflecţia noastră conştientă. Când vedem *Protectorul* în acest fel, fără niciun fel de reacţie, atunci el se poate opri din încercările nereuşite de a adopta o stategie de supravieţuire. Tipul acesta de observaţie se aseamănă cu meditaţia care transcende *binele* şi *răul,* ce este *superior* şi ce este *inferior*.

Observarea propriei realităţi

Ce este realitatea? Cum ştii că asta este realitatea? Se pare că trăim folosind simboluri pentru a defini realitatea şi deseori le confundăm cu adevărata realitate. De exemplu, numele tău este un simbol, nu eşti tu. Banii sunt un simbol al bogăţiei. Ideile sunt şi ele simboluri ce ne despart de realitate pentru că sunt imaginile pe care le avem despre noi. Realitatea este, de fapt, atât de simplă. Realitatea este că tu citeşti această carte acum — nimic mai mult. Însă, când suntem stresaţi, corpurile noastre inhibă reflecţia conştientă şi, pentru a putea coopera, promovează *Protectorul*. Astfel, suntem mai puţin capabili să vedem realitatea pentru că vedem doar realitatea construită de noi. Suntem captivi ai reacţiei la stres, ceea ce creează o perspectivă asupra realităţii la care răspundem. Apoi, când privim înapoi, deseori ne întrebăm de ce am reacţionat în acel mod.

„Ceea ce este foarte evident nu este văzut niciodată, până când cineva îl exprimă în mod simplu.“

KHALIL GIBRAN (1883-1991),

FILOSOF ŞI POET AMERICAN (DE ORIGINE LIBANEZĂ)

Din nefericire, mulţi dintre noi trăim într-o lume în care stresul este din ce în ce mai mult o parte a vieţii zilnice. Ne facem griji în legătură cu banii, relaţiile şi sănătatea. Mediul este plin de stres şi mulţi dintre noi nu au acces la genul de suport tradiţional — familia şi comunitatea — deoarece mergem spre individualism. Presiunea se mută de pe grup pe individ; astfel, mediul ne provoacă frică şi, bineînţeles, construim din ce în ce

mai multe percepţii false. În consecinţă, *Protectorul* nostru câştigă mai multă putere şi prezenţă.

Observarea percepţiilor voastre

Creierul nostru are modele de realităţi pe care le adaptează încontinuu şi le modifică pentru a face faţă mediului prin informaţiile primite de la simţuri. El este într-o stare de schimbare permanentă. Noi riscăm să percepem adevărata lume prin intermediul vechiului model al lumii creat de creier conform experienţelor intense din trecut. Putem fi în pericol de a vedea o lume falsă pentru că suntem alcătuiţi din convingerile şi iluziile noastre bazate pe amintirile depozitate în creier.

Cum ştim dacă modelul creat de creierul nostru este adevărat sau nu? Ştim asta dacă obţinem rezultatele dorite sau nu. Modelul reiese când comunicăm cu alţii şi atunci putem vedea clar că alte modele pot fi diferite de al nostru. Tot ceea ce experimentăm se leagă de amintirea pe care i-o atribuim. Dacă suntem atenţi la cât de eficientă este comunicarea noastră, vom vedea şi că trăim într-o realitate construită de noi şi că ne structurăm o lume proprie. Este greu să fii convins de altă părere şi noi luptăm pentru realitatea noastră: aşa cum scrie în romanul „Iluzii: Aventurile unui Mesia reticent“ al lui Richard Bach, „Contrazice-te cu propriile tale limitări pentru că ele cu siguranţă sunt ale tale“.

Dacă suntem nefericiţi de propria percepţie a realităţii, o putem modifica, mai întâi prin observarea modului în care experimentăm lumea şi apoi prin a începe să vedem lumea diferit, aşa cum vrei să o vezi.

Observaţi-vă imaginea

Fiecare dintre noi îşi construieşte o imagine despre sine bazată pe comportamentul protector. Însă, acesta este exact ceea ce nu ne place la noi pentru că avem o altă imagine despre cum *ar trebui* să fim. Când ne vedem limitările, ne spunem *că ar trebui să fim aşa* sau *ar trebui să nu fim aşa.* Acum avem o imagine construită pe comportamentul protector şi o alta construită pe reacţiile

la comportamentul de apărare. În această lume, între *sunt aşa* şi *ar trebui să fiu aşa* uităm de adevăratul nostru eu. Se întâmplă astfel pentru că ne este frică să ne vedem propriile imperfecţiuni şi apărăm imaginea perfecţiunii. De aici încolo, comportamentul protector ne împinge spre a ne preface că suntem perfecţi. Problema apare când uităm cum *ar trebui să fim* şi facem greşeli, spunând minciuni, de exemplu. Apoi, ne găsim în contradicţie cu propriile standarde de perfecţiune şi ne urâm şi ne luptăm cu noi înşine şi mai mult. Imaginea de sine nerealistă este zdruncinată.

Observarea necunoscutului

Pe măsură ce devenim ataşaţi de *Protectorul* nostru, devenim egoişti şi ne autoamăgim în legătură cu sinele nostru real. *Protectorul* este acum *cunoscutul* — cine credem că suntem. A trăi fără *Protector* este *necunoscutul*. Noi nu ştim alt mod de a trăi şi gândul de a fi fără *Protector* creează un sentiment de frică faţă de necunoscut. Acesta, însă, se află dincolo de frica noastră, de golul din noi, de suferinţa personală. Este dincolo de credinţele că nu suntem iubiţi.

Necunoscutul este ceea ce suntem cu adevărat dar noi ne agăţăm de suferinţă şi renunţăm la fericirea dorită pentru că nu vrem să renunţăm la ce cunoaştem şi la reacţiile noastre familiare faţă de experienţe şi amintiri trecute.

Când renunţi la ceea ce crezi că eşti, devii ceea ce eşti cu adevărat.

Cu toate astea, cel mai mult ar trebui să ne fie frică de *cunoscut* pentru că renunţând la ceea ce ştim, vom găsi libertatea. Majoritatea oamenilor se tem de necunoscut dar probabil asta este doar o altă credinţă preluată de cei mai mulţi dintre noi. Am putea schimba acest lucru. Ne-am putea spune că cel mai frică ne este de cunoscut şi nu de necunoscut. Putem alege să facem asta datorită faptului că tot ceea ce cunoaştem din trecut a fost şi este dureros, iar necunoscutul este plin de

posibilităţi.

Observaţi-vă dorinţa de perfecţiune

Pare că suntem instruiţi să învăţăm prin contrast. Când vedem că *Protectorul* nostru acţionează greşit, ne vedem ca fiind răi. Încercăm să fim *buni* respectând, însă, standardele înalte pe care ni le-am propus. Astfel, vieţile noastre au devenit o luptă între *bine* şi *rău* şi, în consecinţă, îi vedem pe ceilalţi ca fiind *buni* sau *răi.* Ne-am pierdut capacitatea de a percepe realitatea. Ajungem să trăim într-o lume creată de dualitate: o dualitate între bine şi rău, bogat şi sărac, superior şi inferior, iar aceasta nu este realitatea adevărată, lucrurile nu stau aşa în realitate.

Această gândire poate avea consecinţe devastatoare asupra comportamentului nostru şi poate contribui la întărirea *Protectorului*. La rândul său, *Protectorul* ne face să trăim viaţa ca şi cum am încerca să dovedim tuturor că suntem *buni*, nu *răi.* Încercăm prin multe metode diferite să convingem oamenii că noi suntem *buni*. Asocierea învăţată spune că *bun* este acceptabil şi *rău* este inacceptabil şi trebuie pedepsit. Evident că acest aspect aduce şi mai multă putere *Protectorului*, în timp ce încercăm cu disperare să fim plăcuţi pentru că suntem o persoană *bună*.

Putem observa toate acestea când un copil simte că mama îl iubeşte doar dacă se comportă într-un anumit fel. Ea nu are răbdare cu el când crede că el este *obraznic*. În consecinţă, copilul începe să asocieze acel comportament cu a fi *rău* sau crede că nu este *bun* oricând mama spune că el este *obraznic.*

Din păcate, unii părinţi divid lucrurile în *bune* şi *rele* pentru că aşa au fost educaţi şi ei, iar acum continuă să transmită instruirea copiilor lor chiar dacă au intenţii bune şi vor să le încurajeze implicarea lor în lume. Ceea ce se întâmplă, însă, este că începe cel mic să îşi reprime sentimentele, ceea ce va continua să facă şi în viaţa adultă. Ei pot suferi în linişte şi singuri, până când nu

mai sunt conştienţi deloc de suferinţă.

De la o vârstă fragedă, mulţi oameni învaţă să nu îşi mai exprime sentimentele, probabil pentru că au impresia că nimeni nu îi acceptă sau înţelege când suferă. Ei nu ştiu că vor fi iubiţi şi dacă sunt trişti, nervoşi sau când cer afecţiune şi de aceea continuă să se străduiască să fie *buni* pentru a fi iubiţi. Mai mult decât atât, unii dintre ei îşi inhibă sentimentele negative, care rămân în subconştient şi sunt stimulate de evenimente din viaţă. Rezultatul este că *Protectorul* învaţă să se comporte foarte bine, este foarte înţelegător şi de încredere, deci o persoană *bună.*

Este fascinant să vedem că motivaţia de a fi *bun* derivă din frică. Pe baza primelor noastre lecţii, nu trebuie să fim răi sau să ne simţim prost în niciun fel. Majoritatea conflictelor din lume apar din încercarea unor oameni de a fi *buni* în loc să fie ei înşişi. Acest punct de vedere nu trebuie luat ad literam, având în vedere că oamenii buni aduc contribuţii majore în lume. Însă, unii oameni încearcă să fie buni pentru că le este frică să înfrunte durerea. Ei vor să evite a fi răi sau pur şi simplu nu sunt conştienţi de faptul că motivaţia lor de a fi buni este frica iar acest lucru poate fi periculos. Permiteţi-mi să folosesc exemplul oamenilor care luptă pentru dreptate sau pentru a proteja oamenii săraci. Desigur, este o cauză nobilă, dar încercarea lor de a LUPTA pentru această cauză poate fi agresivă. Aceste reacţii pot fi reflecţii ale unei agresivităţi ascunse faţă de un tiran din trecut (mamă, tată sau profesor, de exemplu). Tiranul sau tirania împotriva căreia luptă poate fi reprezentarea unei amintiri ascunse a experienţelor de nedreptate suferite demult.

Un alt aspect sensibil este iertarea. Ea este modul prin care cineva îşi uşurează povara de a suferi. Dicţionarul de engleză Oxford defineşte iertarea drept: „A scuza şi a renunţa la orice pretenţie în urma unui atac sau a unei datorii“. Iertarea este promovată de religii,

norme sociale, iar noi am fost învăţaţi că oamenii *buni* iartă. Însă, aici provocarea este următoarea — şi vă puteţi pune această întrebare — de câte ori în viaţă aţi iertat pe cineva dar adânc în inimă eraţi încă supărat?

Iertarea poate fi un mod de a ascunde resentimentul, mânia şi indignarea şi ne poate duce în capcana de a încerca să fim oameni buni pentru că oamenii buni sunt iertători. Şi, cu toate astea, avem în acelaşi timp un sentiment de nedreptate în legătură cu ceea ce ni s-a întâmplat şi asta poate fi o inhibare a agresivităţii, care duce la şi mai multă agresivitate. Aş merge şi mai departe cu afirmaţia că iertarea poate fi folosită drept o strategie a *Protectorului* de a evita conflictul deoarece frica de conflict este un mod de a ne apăra de rănile emoţionale şi astfel folosim iertarea ca o mască a oamenilor buni.

Trebuie să accentuez că nu sunt împotriva iertării, care poate fi vindecătoare pentru mulţi, dar poate fi şi o modalitatea de a ne proteja de realitate. În termenii relaţiei dintre cel care iartă şi persoana iertată, cel ce iartă poate fi persoana bună iar cel iertat poate deveni/rămâne persoana rea care a făcut ceva rău şi, practic, suntem permanent captivi între bine şi rău.

Era o ştire în ziar cu titlul „nu pot ierta criminalii; mama victimei bombardamentului renunţă la preoţie“ despre o preoteasă care a recunoscut că îi era greu să îi ierte pe oamenii care i-au ucis fiica şi a decis să renunţe la preoţie.

Multe religii promovează iertarea şi ne amintesc de nevoia umană de a practica iertarea unul faţă de celălalt dacă vrem să fim oameni buni şi religioşi. Dar tu eşti deja bun/ă, nu trebuie să mai încerci să fii! Nu îţi dori să te vindeci. Nu îţi dori să eviţi durerea şi frica. Cu dorinţa de a fi perfecţi ajungem să avem dorinţa permanentă de a schimba ceea ce percepem ca imperfect şi acest lucru determină multe alte complicaţii în noi înşine. Aceasta este o capacitate imposibilă şi de neatins pentru

majoritatea oamenilor, în majoritatea timpului.

Observarea şi nu respingerea sentimentelor negative vă permite să fiţi împăcaţi cu ele. Nimic nu poate da mai multă încredere decât observarea şi acceptarea propriilor îndoieli. Nimic nu vă poate ajuta să simţiţi compasiunea mai mult decât observarea propriilor limite. Nu există nimic mai puternic în generarea iubirii decât observarea lipsei de iubire din tine.

Aş vrea să accentuez, din nou, că nu este nevoie de luptă pentru schimbare, deoarece dacă luptăm pentru pacea din viaţa noastră, purtăm de fapt un război. Aşa cum a zis Gandhi: „Niciodată să nu luptăm împotriva nedreptăţii, în schimb, să facem tot posibilul pentru a o face vizibilă“.

Majoritatea reacţiilor noastre sunt de fapt încercări eşuate de a scăpa dintr-o realitate dureroasă pe care nu o putem accepta sau tolera. Problema este că *Protectorul* este o reacţie la durerea din viaţă şi reacţia noastră faţă de *Protector* urmăreşte acelaşi tipar. Cu alte cuvinte, un aspect al *Protectorului* este să se respingă pe sine. Din acest motiv trebuie să fim extrem de atenţi pentru a observa momentul în care realizăm că acţionăm din comanda *Protectorului* sau din afara lui — fără să acuzăm, fără să ne justificăm şi fără a ne eschiva. Nu vrem să fim *răi*. Noi vrem să ne vedem pe noi ca o persoană ideală, perfectă. Perfecţiunea este convingerea despre cum ar trebui să fim. Dorinţa de a ne schimba în mai bine confirmă că, de fapt, ceva nu e bine la noi şi apoi începem să ne judecăm şi să ne pedepsim şi mai mult. Transformarea poate avea loc dacă observăm exact cine suntem, cu căldură şi compasiune, fără judecată sau dorinţe de orice fel, idei preconcepute sau opinii.

Observă războiul interior

Dificultatea în această călătorie spre descoperirea de sine apare imediat ce devenim conştienţi de personalitatea noastră protectoare, pentru că atunci începe o altă bătălie în capul nostru între judecător şi

acuzat. Ar trebui, măcar, să conştientizăm că acest lucru arată clar că persoana care ne judecă cel mai mult suntem chiar noi. Persoana care ne tot aminteşte de greşelile făcute în trecut suntem noi. Aceste lucruri ne fac să ne separăm de adevăratul nostru eu. Călătoria se rezumă la a învăţa cum să ne tolerăm şi să fim indulgenţi cu noi. Dacă nu ne putem tolera propria persoană, nu putem tolera pe nimeni. Trebuie să fim indulgenţi cu noi înşine. Trebuie să ne dominăm sinele copilăros şi speriat şi să privim frica lui cu compasiune.

Fiecare dintre noi reprezintă lumea. Fiecare dintre noi poartă bilioane de celule şi aceste celule interacţionează între ele, comunică şi se constituie în grupuri. Ele comunică chiar şi în moduri diferite prin neurotransmiţătoare diferite — asemănător cu a vorbi limbi diferite. Când nu suntem buni cu noi înşine, de multe ori ne judecăm şi ne criticăm. Ne declarăm singuri război şi atunci viaţa devine un câmp de luptă al încercărilor eşuate de a ne schimba. Este acelaşi lucru cu ceea ce se întâmplă astăzi în lume în ţările în care grupuri religioase diferite se luptă, se judecă şi se urăsc între ele. Dar, aşa cum suntem una cu adevăratul nostru eu ca indivizi, la fel suntem şi în lume.

Toţi suntem unul, toţi împărţim un corp (Pământul) şi toţi mâncăm, dormim, respirăm acelaşi aer. În plus, toţi ne naştem şi murim exact ca şi celulele umane. Din păcate, creierul nu este capabil să înţeleagă ideea că suntem toţi unul singur.

De exemplu, de la invazia din Irak din 2003, rezultatul a fost că Vestul a devenit mai urât de statele musulmane decât era înainte. Există mai mulţi atentatori sinucigaşi cu bombe decât oricând în istorie. Scopul afirmat al războiului a fost cel de scăpa de un dictator agresiv; există unul la fel în fiecare dintre noi, noi îi urâm şi rezultatul implică mai multă ură în lume. Aceasta este o analogie pentru fiecare dintre noi: începem să ne urâm dacă încercăm să ne schimbăm. Dacă luptăm cu

limitările noastre şi ele ne vor ataca, aşa cum se întâmplă şi în lumea exterioară. Totul se întâmplă ca un răspuns imediat. Noi luptăm şi împotriva oamenilor care luptă pentru a opri lupta.

Trebuie să ne ridicăm conştiinţa deasupra gândului că războiul e rău sau că oamenii care duc un război sunt răi. Trebuie să ne reamintim unele greşeli pe care le-am făcut în trecut. Amintiţi-vă de câte ori v-aţi pedepsit pentru ele şi de câte ori le-aţi regretat şi v-aţi urât pentru că le-aţi făcut. Noi credem că acesta este un mod eficient de a le aborda şi, cu toate acestea, continuăm să le facem, lucru care aduce şi mai multă durere şi mai multe greşeli şi, astfel, ciclul continuă. Observaţi-vă limitările ca un lucru pe care l-aţi făcut în trecut şi atât. În acel moment nu ai avut conştiinţa pe care o ai acum, aşa că de ce să te pedepseşti pentru ceva ce ai făcut fără să ştii cum se face?

Rezistenţa nonviolentă şi extrem de eficientă faţă de englezi a lui Ghandi este un exemplu minunat de ridicare a conştiinţei aşa cum spun vorbele lui celebre: „Cât timp încercăm să ne pedepsim pentru limitările noastre, nu ne vom găsi pacea“.

Dacă ne purtăm cu noi înşine la fel cum ne purtăm cu persoana pe care o iubim cel mai mult în viaţă, vom trăi cu persoana care ne iubeşte cel mai mult.

Observă momentul

Călătoria pentru noi, acum, este să stăm liniştiţi şi să încercăm să nu schimbăm absolut nimic. Trebuie să ne abandonăm momentului de atenţie conştientă şi să îi permitem să se desfăşoare în următorul, care se va transforma în altul. Fiecare moment este o experienţă care este într-o permanentă schimbare şi noi trebuie să fim prezenţi acum şi să nu ne gândim la trecut sau viitor.

Avem nevoie de mult curaj pentru a avea inima deschisă la orice vedem sau facem şi să ne acceptăm propriile greşeli pentru a nu le mai vedea ca probleme. Doar atunci nu vom mai fi victime ale trecutului nostru.

Faptul că citeşti această carte acum înseamnă că nu mai eşti o victimă a amintirilor din trecut ale *Protectorului* tău. Fiecare moment şi experienţă de care ne agăţăm devine o amintire de care rămânem legaţi. Şi această *legătură* este cea care ne ţine departe de adevăratul nostru eu dar avem puterea de a ne schimba centrul atenţiei.

Protectorul este un proces mecanic şi, chiar dacă face o treabă bună şi ne protejează, ne poate umbri adevăratul eu. Acest lucru se întâmplă deoarece *Protectorul* este ataşat de experienţe exterioare în timp ce eul nostru nu.

Adevăratul nostru eu reprezintă atenţie sau conştiinţă totală, spre deosebire de creier, care înregistrează orice senzaţie, plăcută sau nu. Eul nostru funcţionează în momentul *acum*, întrucât este singurul moment în care nu există trecut sau viitor. *Protectorul* încearcă să lupte cu reacţiile noastre faţă de trecut, însă, în acţiunea lui dă putere trecutului nostru mai mult decât prezentului. Acest proces, în schimb, ne imaginează viitorul şi înseamnă că noi privim spre viitor cu frică şi anxietate în legătură cu ce ni se poate întâmpla. În ceea ce ne imaginăm despre viitor cu anxietate, descoperim că nu mai trăim în prezent.

Protectorul ne convinge că, ceea ce ni s-a întâmplat în trecut, se va repeta cu siguranţă şi în viitor. Nu doar atât, dar noi sfârşim prin a anticipa că se va petrece întocmai. Amintirile trecute şi convingerile sunt ceea ce ştim, şi ne construim un model al lumii pe baza lor.

Observă suferinţa

Din păcate, la un moment dat al vieţii noastre am trăit toţi experienţa dureroasă a pierderii sau respingerii. Poate am avut inima frântă sau am fost trădaţi de cineva în care aveam încredere. *Protectorul* caută să scape de această durere încercând să ne scoată din minte persoana respectivă ca să ne continuăm viaţa. Însă, asta înseamnă că alegem să ne reprimăm durerea în loc să o

înfruntăm şi putem ajunge să recurgem la comportamente prin care pretindem că acum putem râde de ceea ce ni s-a întâmplat sau că nu ne pasă. Ca răspuns la suferinţă, unii oameni ajung să bea în exces pentru a *uita* sau se cufundă în muncă. Alţii pot ajunge să aibă simptome psihologice grave.

„Din suferinţă au apărut cele mai tari suflete.

Cele mai puternice caractere sunt acoperite de cicatrici.“

KHALIL GIBRAN

Dacă în loc să ne evităm suferinţa, o observăm, este posibil să simţim că o parte din noi moare. Frica de a pierde totul ne poate invoca *Protectorul* care încearcă să umple golul cu multe alte lucruri. Dacă vă observaţi suferinţa, în mod conştient, fără a încerca să vă eschivaţi, descoperiţi că nu voi, ci *Protectorul* vostru moare — acea parte din voi care nu ştie cum să se iubească, partea care nu este reală. Suferinţa aduce mult stres *Protectorului* deoarece asta înseamnă că, în momentul trădării sau al unei suferinţe a inimii, protecţia v-a dezamăgit. Munca *Protectorului* este să vă apere iar atunci când sufériţi *Protectorul* încetează să vă mai protejeze şi nu vă mai negaţi suferinţa.

Suferinţa poate fi un şoc imens întrucât subminează puterea *Protectorului*. Inima nu trăieşte înainte de a experimenta durerea; ea doarme până când o trezeşte o lovitură. Apoi ea dăruieşte necondiţionat şi fiecare lovitură ce ajunge la inimă ne trezeşte şi ne face să empatizăm cu ceilalţi. *Protectorul* nostru se preface că e puternic, că face faţă şi protejează o imagine falsă. În mod ironic, dacă vă reduceţi la zero adevăratul vostru eu, va avea loc să se manifeste. Iubirea se va manifesta dacă ne-am golit complet, pentru că abia atunci vom vedea cine suntem cu adevărat.

„O, prieten drag, dacă doreşti ca să aştearnă cineva rânduri pe tine, devin-o foaie albă.“

RUMI

Suferinţa e ca un foc ce arde *Protectorul*. Ceea ce rămâne după ardere este adevărata noastră fiinţă, sinele adevărat, pentru că el nu poate fi ars sau distrus, prin urmare nu poate muri. Fiinţa noastră este momentul prezent conştient şi nimic nu i se poate întâmpla. Masca noastră este singura parte din noi care arde. Masca nu suntem noi, ea este doar o imagine şi, la început, suferim când o pierdem pentru că ne-am obişnuit să ne ascundem în spatele ei pentru a supravieţui.

Noi identificăm masca drept imaginea noastră. Dacă această imagine este redusă la zero, ne putem vedea adevăratul eu. Acest lucru se poate întâmpla când avem un şoc puternic în viaţă şi ne simţim distruşi dar, de fapt, ne-a fost luată doar masca şi ne simţim goi. Contactul cu adevăratul nostru eu ne este oferit dacă nu ne împotrivim suferinţei, pentru că, atunci când simţim că nu mai avem nimic, adevărata noastră lumină străluceşte şi devenim conştienţi de existenţa noastră aici şi acum. În momentul suferinţei există multă durere dar când ne recuperăm suntem capabli să accesăm alte părţi din noi despre care nu ştiam că există.

Majoritatea dintre noi, însă, încearcă să evite suferinţa pentru că noi credem că e rea. Aceasta nu este o invitaţie de a promova sau de a evita suferinţa; este vorba despre a observa o suferinţă actuală şi a-i permite să ne dezvăluie suferinţa *Protectorului* nostru care încearcă să ne protejeze. Dacă nu protejezi sau justifici nimic, nu suferi. Nu există suferinţă în momentul prezent, conştient, pentru că toată suferinţa este corelată cu trecutul şi modul în care am încercat să ne protejăm de el. În momentul conştient, trecutul a trecut deja. Acestea fiind spuse, să nu mergem în extrema cealaltă promovând suferinţa; aceasta ar fi tot o încercare a *Protectorului* de a fi victima ce are nevoie să sufere pentru a se vindeca.

Protectorul încearcă din greu să ne creeze din nimic. El nu ştie că a fi nimic înseamnă a fi plin de iubire

şi libertate. Lipsa ataşamentului şi a dorinţei de fi ceva anume este adevărata iubire. Avem nevoie să experimentăm acest strat emoţional profund până la capăt şi avem nevoie de mult curaj pentru a fi *nimeni* şi a ne pierde mândria. Dacă suntem dispuşi să facem acest lucru, putem fi liberi. De fapt, toate straturile emoţionale sunt metode de apărare împotriva existenţei ca nimic. Dacă suntem dispuşi să experimentăm o stare emoţională profund şi complet, vom descoperi conştienţa atât din punctul de vedere al experienţei, cât şi ca acela care experimentează şi atunci ne vom elibera, nu vom mai fugi de stările negative către cele pozitive. De asemenea, ne vom elibera de regrete şi ataşamente. Nu va mai exista niciun fel de rezistenţă la emoţia care apare din conştienţă. Nu va mai fi nevoie să ne ascundem în poveşti.

E nevoie de mult curaj pentru a trăi în această lume cu inima deschisă. Durerea din trecut ne face să ne închidem inimile, ca să nu mai fim răniţi, iar acest lucru este treaba *Protectorului*. Dacă ne dorim succesul cu disperare, trebuie să ne lăsăm inima să fie rănită şi să ne dăm voie să greşim. Dacă ne dorim cu disperare să fim cu cineva, trebuie mai întâi să fim singuri. Să ne dăm voie să simţim durerea, dacă nu am făcut asta mai demult. Să ne dăm voie să spunem „eu nu sunt capabil/ă, simt durere, sufăr, sunt trist/ă şi am greşit“ şi apoi vom vedea ce se află sub toate acestea.

Secretul pentru a ne simţi iubiţi este să fim dispuşi să simţim cum este să nu fii iubit şi, totuşi, să rămânem cu inima deschisă.

Observă starea de a nu fi iubit

Atât de mulţi oameni ne spun că trebuie să ne iubim, dar cum? Dacă cineva mă întreabă dacă mă iubesc pe mine, simt că mi se pune întrebarea greşită. Nu există un răspuns pentru că nu există o metodă de a face asta. Deja facem acest lucru, altfel nu am fi în viaţă astăzi. Iubirea poate fi cea care ne păstrează corpul

întreg. Dacă ne rănim, corpul va începe imediat vindecarea, fără permisiunea noastră. Nu este acesta un semn de iubire?

Protectorul nu este dispus să facă faţă durerii de a nu fi iubit pentru că scopul său principal în viaţă este să ne protejeze de asemenea sentimente. De fapt, aceasta este cheia de a simţi că suntem iubiţi, pentru că dacă asta este dorinţa noastră trebuie, mai întâi, să riscăm să simţim exact opusul. Aceasta este uşa secretă spre inimă.

Este nevoie de multă iubire de sine pentru a avea curajul de a simţi că nu eşti iubit şi de a fi vulnerabil — fără să ne ascundem în spatele unui mecanism de supravieţuire, pretinzând că suntem o persoană iubitoare căreia îi este frică de durerea de a fi respinsă. Sau să ne ascundem în spatele rolului de salvator şi ajutându-i pe ceilalţi, speriaţi, în continuare, de abundenţă şi de propria nevoie de a fi salvat. Repet, ar putea fi mediatorul care lasă deoparte nevoile personale pentru a-i face pe ceilalţi fericiţi. Ei încearcă din răsputeri să ofere oamenilor ceea ce au nevoie cu adevărat sau să îşi depăşească propriile temeri de conflict.

„Misiunea noastră nu este să căutăm iubirea, ci doar să căutăm şi să găsim barierele pe care le-am construit în calea ei.“

RUMI

Observă cum cauţi iubire

Protectorul caută recompense şi vrea să fiţi iubiţi şi plăcuţi dar tragedia este că atunci când oamenii caută recompense, ei devin mai mici decât recompensele lor. Dacă renunţăm la recompense, ne ridicăm deasupra lor.

O provocare directă la adresa *Protectorului* este să fim dispuşi să fim nimic — durerea pe care am purtat-o cu noi de-a lungul anilor ne defineşte. Trebuie să privim dimensiunile incomode ale personalităţii noastre. Trebuie să fim dispuşi să întâlnim şi să înfruntăm durerea de a nu fi iubiţi, privind cu adevărat adânc în

inimile noastre, până când ne vedem ca fiind nimic. Acel nimic este plin de iubire, deoarece nu este ataşat de nimic în devenirea lui.

Nevoia de a fi iubit trebuie simţită înainte de a înfrunta lipsa împlinirii. Dacă putem trăi apoi în acest loc, toate reacţiile noastre se vor baza pe iubire, nu pe frică. Dacă cultivăm frica în mod constant, vom transmite frică, indiferent de cât de mult încercăm să o ascundem. Când frica îşi arată colţii, să ascultăm ce spune. Ia frica aşa cum este, pentru că, dacă o înţelegi, nu mai trăieşti cu frică.

Dacă ai curajul de a visa că ne pierdem imaginea pe care o avem despre noi, care este construită de *Protector*, vom fi nimic. Doar atunci ne putem găsi adevăratul eu.

Observă umanitatea cu umilinţă

Cum ne putem accepta mai mult pe noi înşine? Cum putem găsi acel spaţiu interior care va fi răbdător cu noi atunci când reacţionăm? Cum putem găsi un spaţiu în noi care vede lumea ca o lume iubitoare, nu ostilă? Cum putem vedea cine suntem dincolo de iubire, ură şi frică şi să simţim totul fără a fugi, a diseca şi a alege binele de rău, fericirea de tristeţe?

Răspunsul poate fi găsit când nu ţinem cu încăpăţânare sau nu ne legăm de experienţele avute. Fericirea începe prin acceptarea şi recunoaşterea comportamentului nostru şi nu prin învinovăţirea pentru ceea ce am făcut.

Începe prin a simţi ceea ce ni se întâmplă în fiecare moment, chiar şi la nivel fizic. Provocarea este să ne respectăm reacţiile, sentimentele şi să începem să vedem că tot ceea ce am făcut în viaţă este aşa cum a fost. Trebuie să înţelegem şi să recunoaştem că efectul trecutului asupra noastră nu poate fi modificat în niciun fel. Va veni un moment în viaţa noastră când vom accepta tot ce ni s-a întâmplat, fie greu, rău, bun, banal sau nebunesc — aşa era şi aşa este. În plus, trebuie să

acceptăm modul în care am reacţionat la ceea ce ni s-a întâmplat. Doar aşa, vom începe să părăsim închisoarea trecutului nostru şi vom înceta să fim victimele lui, pentru că acum putem trăi cu el. Vom şti când am atins starea de acceptare pentru că acele lucruri din trecut nu se mai repetă.

Observă insuportabilul

Aşa experimentează adevăratul nostru eu lumea. Nu se gândeşte la ce ar *trebui* să fie. Când ne golim şi rămânem nemişcaţi, privind *Protectorul* fără dezaprobare, critică sau justificare a acţiunilor noastre şi când ne oprim din căutarea schimbării, atunci ne vom îndrepta spre acceptare.

Călătoria spre vindecare nu are o destinaţie precisă. Ea este o stare de acceptare, compasiune, deschidere şi dorinţa de a trăi cu fricile noastre. De asemenea, vindecarea depinde de capacitatea noastră de a fi deschişi, de a accepta cele întâmplate chiar dacă sunt insuportabil de dureroase. Astfel, vom creşte de la starea de copil, care nu putea tolera durerea şi respingerea, la cea de adult care poate suporta respingerea, fără să fugă de ea. Ca *adulţi*, vom avea destul loc în inimile noastre pentru a cuprinde durerea şi respingerea şi pentru a îmbrăţişa iubirea. Negarea insuportabilului este exprimată de *Protector* prin încercări de evitare a durerii şi iubirii — şi astfel, evită şi libertatea.

Munca cu noi înşine nu se încheie niciodată. Destinaţia nu există. Există doar desfăşurarea posibilităţilor şi aflarea modului în care ne putem iubi pe noi înşine.

Capitolul 4

Trăirea sentimentelor aşa cum sunt

Adevărată iubire de sine ne permite să ne îmbrăţişăm propria durere şi frică cu compasiune.

Îmbrăţişează-ţi emoţiile omeneşti fireşti

Cheia transformării noastre este să începem să ne lăsăm sentimentele din trecut să treacă în mod firesc, iar acest lucru se poate întâmpla doar dacă le trăim, fără să ne ascundem de ele şi să le lăsăm să treacă. Nu este nevoie de vindecare, de învăţare sau de a ne ascunde în spatele vreunei metode, ci doar să ne trăim propriile sentimente. Trebuie să conştientizăm fiecare situaţie dificilă şi eveniment neplăcut care ne face să simţim că pierdem controlul. O reacţie normală ar fi să ne enervăm, să simţim durere şi frică pe măsură ce pierdem controlul emoţiilor noastre, ceea ce este prea mult de suportat pentru *Protectorul* nostru. Se întâmplă astfel din cauza nevoii *Protectorului* de a supravieţui. Noi încercăm să recâştigăm controlul şi să corectăm ceea ce ni se întâmplă pentru a restabili echilibrul cât mai repede posibil. În unele cazuri, când durerea evenimentului este extrem de intensă, apare un mecanism de adaptare remarcabil pentru a ne proteja. La copii, deseori apare disocierea completă de evenimentul respectiv.

„Emoţia este principala sursă din care totul devine conştient. Fără emoţie, întunericul nu se poate transforma în lumină şi nici apatia în mişcare.“

CARL JUNG

Detaşarea emoţională

În Partea I am explorat cum are loc detaşarea emoţională în scopul de a ne proteja de durere. Putem vedea acest lucru în cazul unui accident de maşină, de exemplu. Există oameni care nu simt uneori durerea decât după desfăşurarea evenimentului. Putem observa acelaşi lucru dacă urmărim o emisiune despre natură în care leul prinde o gazelă. Leul ţine gazela în dinţi iar victima devine complet calmă şi pare că nu simte niciun fel de durere când, de fapt, se află într-o stare de disociere faţă de evenimentul traumatizant. Acest lucru se întâmplă oamenilor care au experimentat drame puternice, cum sunt soldaţii sau victime ale violului.

După evenimentul dureros avem şansa de a discuta despre ceea ce s-a întâmplat şi să ne analizăm trăirile. Astfel, îi permitem memoriei să proceseze situaţia în partea conştientă şi, astfel, uşurăm creierul de stocarea experienţei ca una nerezolvată sau ca o amintire ascunsă. Să observăm cum atunci când avem o zi proastă sau am fost blocaţi în trafic, vorbim despre asta până uităm. Atunci evenimentul devine o amintire a trecutului. Într-o relaţie sănătoasă, persoana cu care eşti ar trebui să permită evenimentului să curgă din conştientul tău şi să te asculte fără a te judeca. Acest proces ne permite să ne punem de acord cu trecutul şi să îl lăsăm să rămână în trecut. În cazuri de traume mai grave, acelaşi lucru poate fi obţinut prin consiliere sau terapie.

Sentimentele dureroase sunt blocate în cutia memoriei ascunse a conştiinţei noastre. S-ar putea ivi situaţia în care să fie nevoie să deschidem din nou, dar cu multă grijă şi iubire pentru a o ajuta să se golească. Dacă nu avem curajul să facem acest lucru, viaţa ne va oferi un şoc, câteodată, pentru a deschide cutia. Când se întâmplă asta, mulţi oameni vor fugi de durere şi, pur şi simplu, vor găsi altă cutie în care să stocheze amintirile dureroase. Variantele de cutie nouă cuprind noi relaţii, carieră sau schimbarea locuinţei — acestea sunt înlocuiri care inhibă din nou durerea.

Dacă ne rănim, în orice fel, sistemul nostru se grăbeşte să vindece rana, folosind mecanismele uimitoare şi naturale de dezvoltare celulară, numit factorul de creştere epidermal. În acelaşi mod, când suntem răniţi sau condiţionaţi emoţional, forţele de reprimare ne menţin calmi şi în siguranţă pentru a ne salva de sentimentul durerii şi pentru a ne asigura supravieţuirea. Din păcate, durerea este deja activată şi încearcă să ia legătura cu conştiinţa noastră pentru a se putea vindeca, în timp ce noi ne luptăm să o punem înapoi *în cutie*. Astfel, se creează, în mod natural, un conflict uriaş în conştiinţa noastră — soluţia încercării să

ne vindecăm devine problema fugii de durere şi poate rezulta într-un du-te-vino nesfârşit, care determină şi mai multă durere.

Putem observa acest lucru, de exemplu, când vrem să ne apropiem de cineva, să simţim iubirea dar, simultan, ne este frică de pierdere şi de a fi abandonaţi în viitor. Rezultatul poate fi că ne retragem din relaţia de iubire fără să ne dorim acest lucru, sabotând chiar relaţia înainte ca ea să înceapă. Inevitabil, acest comportament va servi doar la reîntărirea durerii originale a dorinţei de a fi iubit şi de apropiere, dinainte de a fugi.

Copii fiind, nu ne putem înţelege trăirile. Le-am luat în sistemul nostru şi nu ne-a rămas decât să ne protejăm printr-o strategie de supravieţuire, pentru a evita o durere pe care nu am putut să o înţelegem.

De fiecare dată când *Protectorul* ne previne că avem de-a face cu o provocare sau o situaţie stresantă, amintirile noastre ascunse rămân în inconştientul nostru fără a fi procesate. Astfel, aceste reacţii se învârt într-un cerc vicios şi este nevoie de o transformare extraordinară pentru a vedea ce se întâmplă cu noi în fiecare moment.

Conştiinţa se străduieşte să completeze ce este incomplet

Pentru a ne vindeca, este nevoie ca memoria ascunsă (inconştientă) să fie disponibilă şi să facem legătura între emoţii şi experienţa care le-a cauzat iniţial. Memoria ascunsă este înmagazinată sub forma tiparelor de răspuns corporal şi este eliberată de stimuli externi. Cu ajutorul educaţiei sau al hipnoterapiei, este posibil să accesăm conştient memoria ascunsă, astfel încât creierul să poată înţelege şi să vadă sensul lucrurilor din timpul prezent.

Soluţionarea stărilor nerezolvate este cheia vindecării noastre. Dacă reuşim să înţelegem conştient ceea ce ni s-a întâmplat în trecut, retrăind şi aflând ce s-

a întâmplat, într-o stare de siguranţă deplină, atunci putem elibera creierul de presiunea compulsivă a sentimentelor ascunse, pentru a nu încheia treburile neterminate.

O analogie ar fi să ne gândim la toate cărţile pe care le-am citit, în special, la cele pe care nu le-am terminat, la care mai avem de citit ultimul capitol. Este mult mai uşor să ne amintim cărţile pe care nu le-am terminat decât pe cele citite integral. Să ne gândim la lucrul neterminat ca un început pe care nu l-am terminat dar o vom face acum când ne amintim mai uşor. Să ne gândim la o relaţie care s-a încheiat brusc, fără a ne lua rămas-bun. Este foarte posibil să ne fi gândit la ea în repetate rânduri pentru a înţelege *de ce,* mai mult decât ne vom gândi la o relaţie terminată de comun acord. La fel se întâmplă cu toate amintirile.

Creierul se va întoarce mereu la conexiunea originală. Chiar şi acum, când scriu această carte, dacă scriu o propoziţie care nu are sens, trebuie să mă întorc şi să o corectez. Dacă nu fac asta, probabil voi simţi că ceva nu este în regulă. Similar, dacă citim o pagină din carte şi nu o înţelegem, s-ar putea să nu mergem la următoarea până nu am înţeles-o pe cea curentă. Orice lucru trebuie să fie terminat.

Gândiţi-vă acum la un moment din viaţa voastră când ceva a rămas neterminat şi vă veţi da seama că acel lucru vă revine mereu în minte.

Conştiinţa umană se bazează pe încheiere şi se va strădui să repare tot ceea ce nu este complet. Din această cauză tiparele se tot repetă: ele sunt încercări de a completa, deci de a vindeca.

Prin urmare, dacă creierul nu înţelege o experienţă dureroasă din trecut, reacţiile noastre de frică se vor repeta şi ne vor îndrepta spre aceeaşi trăire în mod repetat pentru a găsi o soluţie.

Cuvântul-cheie este *trăire, simţire*. Dacă nu am simţit experienţa dureroasă şi nu am înţeles cele

întâmplate, ne vom interzice să simţim durerea. Din păcate, ajungem să suferim mai mult, nu mai puţin. Este uşor să plecăm şi să fugim de durere, dar rezultatul este şi mai multă durere.

Îmbrăţişează durerea cu compasiune şi iertare

Priviţi-vă şi simţiţi durerea cu compasiune dar nu fără simţul datoriei de a o vindeca şi de a o simţi. Doar compasiunea poate scoate la suprafaţă durerea adâncă pe care am purtat-o singuri de-a lungul anilor. Ea are capacitatea de a transforma durerea într-un sentiment. Aşa cum corpul nostru are nevoie de hrană, tot astfel avem nevoie şi de iubire, atingere fizică şi îngrijire. Iubirea este conexiunea lipsă din legăturile noastre problematice cu oamenii care ar fi trebuit să ne iubească. Lipsa iubirii a devenit durere. Putem reface conexiunea din nou dacă privim durerea cu iubire. Mare parte a suferinţei noastre este cauzată de lipsa iubirii. Terapeuţii buni pot simţi nevoia de iubire a clienţilor lor.

Compasiunea ne ajută să nu mai fugim şi să începem să dăm drumul sentimentelor neexprimate şi blocate. E vorba despre refacerea legăturilor, prin realizarea conexiunii dintre senzaţiile fizice şi percepţiile noastre asupra lumii, stările noastre puternice de frică şi, în final, de impulsurile *Protectorului* nostru. Cu alte cuvinte, trebuie să aducem în conştient mecanismele de protecţie pe care le folosim pentru a evita durerea şi frica. Acceptându-ne mecanismele de protecţie, cum ar fi umorul, agresivitatea şi reţinerea, ne vom permite să nu fugim şi să găsim rezolvarea.

Creierul ne poate spune unde ne doare dar nu poate simţi durerea. Creierul nu simte durerea şi atunci, dacă trăim evitând durerea, ne putem îmbolnăvi iar acest lucru ne va forţa să o simţim în final. Trebuie să lăsăm durerea să *existe* în loc să o blocăm. Dacă nu o îmbrăţişăm, ea va continua să existe, poate chiar până la următoarea generaţie. Frica se poate învinge trăind durerea dar, cât timp evităm durerea, frica va continua

să existe.

Până nu îmbrăţişăm suferinţa din trecut, nu va trece. Nici nu realizăm cât de blocaţi suntem în închisoarea noastră invizibilă prizonierii unui gardian numit *Protector*. Mai simplu spus, trebuie să ne urmăm sentimentele şi niciodată să nu dăm înapoi din faţa vieţii. Trebuie să ne folosim durerea şi suferinţa pentru că ele ne fac fiinţe umane conştiente. Vedem copiii plângând instantaneu ca răspuns la durere pentru că este natural şi vindecător. Poate şi noi avem nevoie de un plâns sănătos. Unii dintre noi ne-am reprimat într-atât sentimentele, încât nu mai plângem niciodată. Ai compasiunea de a-ţi întâlni durerea, de a îmbrăţişa suferinţa, de a suporta insuportabilul şi de a-ţi mângâia durerea ta cu iubire.

E nevoie de multă iubire de sine pentru a avea curajul să simţi durerea şi starea de vulnerabilitate — fără să te ascunzi în spatele unui mecanism de supravieţuire. Cu cât încercăm mai mult să scăpăm de frică şi durere, cu atât aflăm mai mult la învăţături, guru, terapii şi avem idei inteligente. Cu cât încercăm mai mult să scăpăm, că atât mai mult vom transforma frica în suferinţă.

De fapt, nu înţelegem că nu ne reprimăm durerea, ci reacţiile la trăirile dureroase din trecut. Putem observa că reacţia noastră la durere se aseamănă cu reacţia faţă de multe alte lucruri care ne provoacă durere. Deseori, când avem o problemă, încercăm să găsim soluţia la nivel mental, dar nu încercăm să înţelegem cum vede mintea noastră problema respectivă.

A vindeca este a simţi

Vindecarea începe când ne conectăm la senzaţiile care ne precedă reacţiile obişnuite. Datorită faptului că rolul *Protectorului* este să reprime durerea, trăirea ei permite reacţiilor blocate, care nu au putut fi eliberate la acel moment, să fie exprimate acum. În acest proces, putem deveni conştienţi şi de *Protector* care vine să

oprească durerea prin distragerea atenţiei sau ocupându-se cu altceva doar pentru a evita sentimentul durerii. Vindecarea implică restabilirea conexiunilor prin corelarea senzaţiilor fizice şi a percepţiilor asupra lumii cu stările profunde de frică şi, în final, cu impulsurile *Protectorului* nostru. Cu alte cuvinte, trebuie să conştientizăm *sistemele de protecţie* pe care le folosim pentru a evita experienţele dureroase sau frica. Având în vedere că rolul acestora este să reprime durerea, trebuie să vedem dincolo de ele pentru a ne putea exprima sentimentele ascunse. Este nevoie să începem să deschidem poarta secretă spre inimile noastre. Când apare frica, ea însoţeşte atât bucuria, cât şi suferinţa. Este aceeaşi situaţie cu aversiunea care însoţeşte sentimentele negative. Nu frica este problema, ci felul în care o identificăm. Cu cât ne investigăm frica mai mult, cu atât ne va stăpâni mai puţin.

Faptul că ştim de existenţa amintirilor ascunse ne dă posibilitatea să ne vedem ca omul care suntem în prezent, nu cel care am fost în trecut.

Putem călători înapoi în timp să vedem copilul rănit şi să ne permitem retrăirea experienţei care ne-a afectat atât de puternic, ca apoi să începem să o înţelegem. Iubirea de sine ne va permite să trecem prin stările de frică determinate de experienţa trecută privind din perspectiva prezentă, astfel vom putea simţi acea experienţă fără frică. Trebuie să înţelegem ce a simţit în sinea lui copilul atunci când nu cunoştea iubirea.

A fi iertători cu noi înşine înseamnă a ne deschide inimile şi a face loc pentru a îmbrăţişa durerea personală. Vom putea vedea mult mai bine prin această deschidere, pe măsură ce inimile noastre ne vor permite să îmbrăţişăm fiecare situaţie aşa cum este. Vom deveni ca un părinte care, văzând defectele copilului său, le îmbrăţişează şi le acceptă fără pedeapsă sau critică.

Dacă reuşim să ne conştientizăm durerea fără regrete, vom avea deschiderea de a face legătura între

adevărul trecutului nostru cu sentimentele noastre prezente, fără a avea nevoie de înscenări sau dramatizări pentru a evita critica şi fără să ne preocupe că oamenii nu ne vor plăcea. Este mult mai uşor să facem legătura între experienţele dureroase din trecut şi comportamentul pe care îl avem, dacă suntem prezenţi şi conştienţi de faptul că trăim în prezent, *acum*. Apoi, vom putea începe să acceptăm modul în care reacţionăm, pentru a ne contrazice intenţiile.

„Cea mai mare dificultate în a ne îmbunătăţi cunoaşterea de sine este să ne amintim diferenţa dintre reflexele inconştiente şi conştienţa conştientă.“

PETER D. OUSPENSKY (1878-1947), FILOSOF RUS

Majoritatea limitărilor noastre sunt rezultatul legăturilor memoriei noastre cu evenimente ce s-au petrecut în primii ani de viaţă. În această etapă de viaţă nu eram conştienţi că învăţam, pentru că nu eram capabili să transformăm învăţătura în amintiri timpurii. Primele noastre reacţii la pericol erau cele ale unui copil în faţa situaţiilor dificile. Nu înţelegeam pericolul cum o face un adult şi, din această cauză, când reacţionăm ca adult cu o protecţie specifică unui copil, trebuie să avem răbdare şi iertare cu noi, deoarece am învăţat să reacţionăm aşa când eram mici.

Acum învăţăm ceva nou şi nu trebuie să ne pedepsim pentru repetarea unui tipar vechi. Putem înţelege acest lucru mai bine dacă ne gândim la copilul care învaţă să meargă. El va cădea de multe ori înainte de a putea sta vertical şi a face primii paşi, dar nu se pedepsesc pe îi înşişi atunci când cad. Aşadar, să fim dispuşi să fim precum un copil când încercăm să vindecăm strategiile de protecţie care ne ajută — la urma urmei, am învăţat aceste strategii când eram copii.

„Durerea este inevitabilă, dar suferinţa este opţională.“

TIM HANSEL (1941-2009),

YOU GOTTA KEEP DANCIN

Este nevoie de multă putere şi dedicare şi nu este uşor să ne privim cu umilinţă. În mod paradoxal, o astfel de alegere, de a nu fugi de noi înşine, este puterea supremă pe care o avem asupra vieţii noastre. O astfel de putere nu se obţine niciodată cu forţa — doar prin umilinţă.

Nu vă priviţi fricile şi durerea, priviţi-vă doar pe voi înşivă cu o compasiune profundă. Astfel, veţi fi capabili să vă îmbrăţişaţi umanitatea şi să fiţi conştienţi de adevăratul vostru eu, cu condiţia să nu vă împotriviţi suferinţei care apare dacă vă ascundeţi de ea. Dacă nu faceţi acest lucru, veţi da putere realităţii suferinţei, până în momentul în care veţi putea îmbrăţişa suferinţa cu compasiune. Atunci veţi fi liberi.

Gândind sentimentele sau simţind gândirea

Nu simţim ceea ce ştim.

Mai devreme am vorbit despre conştienţă şi este important că acest tip de conştienţă nu necesită niciun fel de efort. Efortul presupune lupta de a ne schimba şi nu este nevoie să schimbăm nimic. Primul pas este doar să ne adresăm conştienţei şi să observăm ceea ce vedem. Unul dintre aspectele *Protectorului* este nevoia transformării dar nu este nevoie să ne transformăm, să înţelegem sau să ne vindecăm. Schimbarea nu se poate instala prin forţă sau prin puterea gândului. Ea apare din înţelegerea fiecărui moment.

Schimbarea nu poate apărea dacă gândim în singurătate, deoarece avem de-a face cu amintiri emoţionale profunde, senzaţii fizice şi sentimente, împreună cu percepţii false. Emoţiile noastre sunt cheia, pentru că sunt singurul mod de a interacţiona într-o lume a relaţiilor şi sunt definitorii pentru noi ca oameni. Dacă gândim în singurătate, este posibil să pierdem legătura cu realitatea acelor emoţii şi senzaţii şi am putea înlocui nevoile noastre cu idei, şi acesta ar putea fi un alt aspect al *Protectorului* nostru care ne permite să ne ascundem

sentimentele vorbind despre ele.

Raţiunea va încerca să eticheteze sentimentele noastre drept mânie, iubire, dezgust şi aşa mai departe dar niciun fel de analiză raţională nu va descoperi profunzimea sentimentelor noastre cauzate de experienţe dureroase, nerezolvate, din trecut. Concluziile raţionale pot fi o evadare din realitate. Pentru a schimba emoţiile, trebuie să le putem atinge, să le putem exprima, nu să le gândim.

Modul prin care ne eschivăm este etichetarea sentimentelor noastre, de exemplu spunând *sunt deprimat*. Imediat am pus o etichetă sentimentului. Termenul *depresie* a fost inventat de lumea vestică şi importat în est atunci când companiile farmaceutice au vrut să se extindă. Observaţi ce faceţi când aveţi un sentiment. Majoritatea numim sentimentul ca iubire, plăcere, ură etc., dar etichetarea este un proces raţional care ne împiedică să vedem realitatea noastră şi care ne separă de sentimentele noastre. Cu alte cuvinte, eticheta se interpune între realitate şi noi.

Raţiunea încearcă să eticheteze ceea ce ni s-a întâmplat în trecut şi, ca rezultat, pierdem capacitatea de a simţi acel sentiment. Dacă dăm trăirilor un nume, atunci va trebui să găsim o denumire pentru a ne schimba sentimentele. Încercăm să etichetăm ce simţim în legătură cu noi înşine şi să raţionalizăm acţiunile proprii prin cuvinte, dar cuvintele nu sunt niciodată echivalentul perfect a ceea ce denumesc. Cuvântul *iubire* nu este iubire. Cuvântul *predare* nu este predare. Cuvântul *acceptare* nu e acceptare. Cuvintele sunt doar încercări de a hrăni mintea care încearcă cu disperare să înţeleagă.

Mulţi dintre noi ne petrecem viaţa educându-ne mintea pentru a ne găsi liniştea. Credem că inteligenţa ne face mai apţi de a coopera cu limitările noastre. Dar chiar acest lucru va ajunge, probabil, să ne blocheze emoţiile. Mintea nu are capacitatea de a simţi, aşa că ne

petrecem viaţa încercând să ne conectăm cu sentimente reale, fără a le simţi cu adevărat.

Mintea ne convinge de lucruri precum *dacă fac bani voi avea o viaţă mai fericită* sau *dacă meditez voi avea pace* şi *dacă mă rog atunci voi fi o persoană bună*. Dar, repet, acestea sunt doar cuvinte fără emoţii. Ele sunt, de fapt, simboluri ale unor lucruri, nu lucrurile propriu-zise.

Avem nevoie să ne predăm complexităţii vieţii. Dacă ne golim mintea şi încetăm să ne mai proiectăm tipare asupra lumii, vom crea un spaţiu care permite observaţiei interioare să ne prezinte mecanismele *Protectorului* nostru în fiecare moment. Asta înseamnă să observăm fiecare moment ca pe o oportunitate preţioasă de a ne ridica deasupra limitărilor proprii. Dacă încercăm să fim în armonie cu sentimentele noastre, ele se vor distanţa de noi.

Aşadar, călătoria dintre raţiune şi sentimentele pe care le-am trăit în trecut reprezintă podul pe care trebuie să îl trecem pentru a ajunge la experienţele dureroase, nerezolvate şi pentru a nu mai avea acele reacţii la ele. Doar atunci vom începe să înţelegem ce ni s-a întâmplat în trecut şi să părăsim închisoarea amintirilor ascunse din inconştient. Apoi, vom putea intra într-o nouă lume a explorării de sine şi vom putea vedea rolul pe care îl jucăm în lume ca fiind o mască. Atunci vom vedea frica din spatele măştii, durerea din spatele fricii şi, în final, adevăratul nostru eu va ieşi la suprafaţă. Nu trebuie să îl căutăm, el este mereu acolo.

În schimb, trebuie să ne apreciem mintea, pentru că, fără ea, nu am citi această carte care, la rândul ei, ne va ajuta să ne apreciem adevăratul eu, aflat dincolo de raţiune.

Capitolul 5

Nu avem de ce să ne temem

Durerea şi frica sunt Protectorul *fără mască.*

Înfruntarea temerilor

Să nu ne fie frică de durerea, mânia, frica noastră. Frica are dreptul de a fi în inima noastră, fiind o reacţie umană naturală. Când ne raportăm la frica noastră cu compasiune, emanăm o mare iubire şi grijă iubitoare faţă de noi înşine. Când apare frica, trebuie să o analizăm şi să ne întrebăm de ce anume ne este frică. Ne este frică de pierderea casei, familiei, reputaţiei, caracterului, banilor, sănătăţii? Putem permite fricii să se apropie mai mult de inima noastră, să ne rămână alături fără a o nega? Suntem dispuşi să o lăsăm să stea acolo, să vedem despre ce e vorba?

Problema este că am fost încurajaţi să nu ne concentrăm pe frică aşa că să încercăm să procedăm altfel. Când observăm că vrem să evităm frica, să ne amintim să o înfruntăm.

Dacă privim frica cu atenţie, vom descoperi că nu ne este frică de nimeni, însă ne poate fi frică de durere, care este de fapt durerea psihologică derivată din multe experienţe din trecut. Din cauză că nu vrem să deranjăm durerea, frica rămâne prezentă. *Protectorul* are grijă să nu ne deranjăm fricile şi sentimentele dureroase. Dilema este că adevărata durerea nu ne mai poate răni acum deoarece aparţine trecutului şi deci nu mai există în prezent.

Dacă ne este frică, nu putem deveni conştienţi. Pentru a ne putea înfrunta frica, avem nevoie de hotărâre şi energie care însă se disipează prin cuvinte şi concluzii. Ne petrecem viaţa în slujba fricii şi orice decizie luată se bazează pe frică, chiar şi speranţa. Frica este imboldul de a căuta ceea ce ne lipseşte şi niciodată nu ne uităm dincolo de ea, pentru că ne consumăm energia încercând să scăpăm de frică, prin reprimare şi negare.

Conştienţa creează dorinţa de a opri astfel de încercări nereuşite şi ni se alătură să ne privim şi să ne controlăm fricile. La rândul său, acest proces va

determina o revelaţie care ne poate purta dincolo de frică şi durere, într-un loc care nu este atins de trecut, într-o stare de conştienţă de sine şi existenţă în prezent. Dacă spunem *trebuie să mă eliberez de această frică* nu facem decât să îi dăm şi mai multă putere, în timp ce, dacă spunem *voi privi această frică în ochi*, acest lucru va aduce transformarea.

În orice caz, să fim conştienţi că *Protectorul* mai are un as în mânecă atunci când spunem *da, îmi voi înfrunta frica*. Dacă doar vorbim despre asta sau citim o carte despre înfruntarea fricilor dar nu le şi simţim, atunci manifestăm o altă formă de reprimare a lor, folosind teorii pentru a găsi cauza. Mintea, căreia îi este frică de suferinţă, nu poate elimina frica, dar este capabilă să găsească alte metode de a scăpa de această sarcină şi, astfel, va rămâne sclava fricii. Frica este produsul trecutului şi continuă să trăiască şi în prezent prin verbalizare, simboluri şi imagini. Analiza fricii îi oferă acesteia mai multă viaţă şi, astfel, riscăm să intrăm într-un cerc vicios unde ne temem de frica de a ne fi frică de ceea ce credem că ne provoacă!

Frica va găsi mereu ceva de care să îi fie frică dar nu obiectul fricii este problema, ci subiectul. Dacă ne este frică, ne vom comporta temător şi vom crea mai multă frică. Dacă mergem spre ea şi o înfruntăm, putem descoperi că nu mai există. Cei curajoşi păşesc spre frica lor şi nu fug din calea ei. Dacă exersăm acest lucru, va veni un moment în vieţile noastre când nu vom mai încerca să scăpăm de durere şi suferinţă şi doar atunci vom reuşi să vedem dincolo de ea, pentru că ne vom da seama că frica nu a ajuns niciodată la adevăratul nostru eu. Din acel moment, putem învăţa atât de multe despre noi înşine şi putem începe să ne găsim adevăratul eu. O astfel de abordare a fricii dă curaj minţii şi îi permite să se odihnească acolo unde există iertare şi nu în eschivare sau evadare din realitate.

„Curajul este frica ce fuge în direcţie corectă.“

PATRICK WHITE (1912-1990),
ROMANCIER AUSTRALIAN

Frica este încercarea de a folosi imaginaţia pentru a schimba realitatea

Dacă ne deschidem faţă de frica noastră putem avea sentimentul de frică fără nevoia de a fugi şi fără nevoia de a spune cât de teamă ne este. Pur şi simplu, simţim frica aşa cum este. Nu vorbesc de frica fizică întrucât reacţia luptă sau fugi este naturală şi proprie organismului uman. Eu vorbesc de frica psihologică. Atunci când o întâlnim descoperim emoţii mai adânci. Dacă tratăm durerea ca pe o durere, vom găsi o cale de a nu mai căuta cauzele ei. Libertatea va veni de la sine după ce ne luăm angajamentul faţă de noi înşine de a fi liberi.

Ne este frică de frica noastră şi de pierderea controlului. Dacă ne abordăm limitările mai împăcaţi, mai calmi şi mai liniştiţi, cu atât vom fi mai capabili să ne auzim adevăratul eu şi să ne adaptăm la condiţiile exterioare. Putem trăi din suflet dacă alegem să nu mai negăm nimic şi să avem curajul de a înfrunta realitatea faptului că poate nu am fost iubiţi îndeajuns când eram copii sau am suferit experienţe neplăcute la o vârstă la care nu le-am putut înţelege. Poate am fost lăudaţi doar pentru succesele noastre şi nu pentru cine eram noi. Apoi, putem începe să înţelegem modul în care, mai târziu în viaţă, am făcut multe sacrificii pentru a primi iubire. Unii oameni muncesc din greu pentru a avea senzaţia că sunt iubiţi: unii încearcă prea mult fiind prea buni, unii încearcă să câştige dragoste făcând multe compromisuri, iar unii făcându-şi singuri rău.

Aceste sacrificii au fost încercările eşuate ale *Protectorului* nostru de a căuta iubire muncind mult pentru atingerea imposibilului. Acest lucru ne ajută să realizăm că aceasta este o transformare în sine, iar apoi putem începe să trăim din adâncul fiinţei noastre şi să ne simţim iubiţi pentru ce suntem. Astfel vom descoperi

până unde am mers cu strategiile noastre şi faptul că *nu putem avea îndeajuns din ceea ce nu ne trebuie cu adevărat.* De asemenea, vom înceta să căutăm pentru că nu ne-am eliberat de lupta noastră, când nu mai luptăm pentru a primi iubire, vom fi iubiţi.

„Când eşti plin de amărăciune priveşte din nou în inima ta şi vei vedea că de fapt plângi după ceea ce îţi aducea bucurie.“

KHALIL GIBRAN

Respingerea durerii este suferinţă

Pentru a trece peste durere, trebuie să facem o călătorie, să mergem înapoi la sentimentele noastre timpurii, netrăite. Faptul că ne opunem, ceea ce este baza de acţiune a *Protectorului*, ne provoacă suferinţă mentală, determinând inhibarea durerii. Reacţia protectoare automată de a supravieţui durerii este atât de rapidă, încât nu suntem capabili să simţim sau să înţelegem ceva din sentimentele noastre. Încercarea inconştientă de a fugi de durere, ne leagă, în mod misterios, de ceea ce ne este frică şi urâm. Aceasta este o energie care atrage situaţii similare cu exact ceea ce încercăm să evităm sau de care ne temem. În consecinţă, vom fi expuşi la experienţe dureroase asemănătoare în diferite alte forme şi la repetarea reacţiilor de reprimare, ce duc doar la accentuarea durerii şi suferinţei.

Din punctul de vedere al creierului, împotrivirea se află în gândurile noastre stocate în memoria ascunsă şi generează energie prin interacţiunile noastre cu mediul înconjurător şi relaţiile interpersonale. Această vibraţie energetică se potriveşte cu alte vibraţii ale unor forţe similare, deci nu atragem ceea ce ne dorim, atragem ceea ce gândim şi vrem să evităm, pentru că ele sunt cele mai puternice în gândurile noastre. Noi suntem făuritorii realităţii noastre, chiar şi a realităţii pe care nu ne-o dorim.

„Frica se naşte când are loc eschivarea, fuga; atunci însăşi eschivarea este frică.“

JIDDU KRISHNAMURTI (1895-1986),
SCRIITOR ŞI FILOSOF

Mare parte din activitatea *Protectorului* este condiţionată să respingă, să nege sau să amorţească suferinţa şi durerea pentru că sunt dificil de înfruntat. Trebuie să fim foarte atenţi la metodele *Protectorului* de evitare a durerii. Trebuie să recunoaştem şi să explorăm orice apare fără să fugim. Repet, fuga doar reîntăreşte ceva care a existat doar în trecut, de fapt. Noi suntem condiţionaţi să căutăm doar emoţii pozitive şi să fugim de cele negative. Fuga de ceea ce este neplăcut îi oferă putere acestui sentiment şi ne aduce şi mai mult în calea noastră. Fuga foloseşte aceeaşi strategie folosită pentru protecţie în trecut. Din păcate, dorinţa de fugă întăreşte *Protectorul* şi, atât timp cât rănile nu sunt simţite, frica va rămâne. Una dintre metodele profesioniste pe care le folosim este să vorbim despre durerea noastră sau despre cum trecutul ne-a cauzat durere, dar fără a simţi durerea. În mod ironic, vorbitul despre durere este doar o altă strategie a *Protectorului* de a o evita. Astfel, încercăm să rezolvăm problemele greşite şi problemele greşite nu au soluţie pentru că nu rezonăm la acele probleme. Suntem condamnaţi să fugim şi să evităm.

Am fost instruiţi să evităm mânia, durerea şi frica, înainte de a avea ocazia să le simţim.

Îndrăgeşte-l pe scriitorul, actorul, regizorul şi producătorul poveştii vieţii tale

Chiar şi nararea unei poveşti ne va face să încercăm să scăpăm de experienţele noi, dureroase, pentru a ne distrage atenţia de la înfruntarea sentimentelor neplăcute adiacente. De exemplu, uneori, poate într-o discuţie cu o altă persoană, începem să ne simţim incomod şi ne aşteptăm să fim respinşi fără a cunoaşte cauza. Avem această stare pentru că toate procesele de a face faţă fricii noastre lucrează în plan subliminal, dincolo de starea de conştienţă. Poate că nu ştim că motivul pentru care ne simţim neliniştiţi este

faptul că simţurile noastre eclipsate de un pericol perceput — un pericol pentru care suntem deja condiţionaţi. Trebuie să conectăm experienţa primară de condiţionare a modelului mental — emoţiile, percepţiile, comportamentele şi, cel mai important, senzaţiile fizice — şi să simţim. Vindecarea începe când ne conectăm la senzaţiile ce preced reacţia obişnuită la frică.

Toate acestea sunt mănunchiuri de amintiri ascunse legate între ele. Povestea noastră şi conştiinţa de sine sunt create şi întreţinute de amintirile ascunse (inconştiente) cât şi de ceea ce ne reamintim (conştient) împreună, dar ele nu sunt noi. Ele sunt amintiri cu care construim o realitate falsă.

Ceea ce gândim despre personalitatea noastră nu este real, este doar ideea sau imaginea pe care o avem despre noi înşine. La rândul lor, aceste idei şi imagini influenţează ceea ce simţim şi gândim despre noi şi cum percepem ce simt şi gândesc alţi oameni despre ceea ce ne-au spus familia şi prietenii. Imaginile pe care le avem despre noi nu reprezintă cine suntem. De fapt, aceste percepţii susţin povestea despre cine credem că suntem; nu avem o viaţă, avem o poveste despre viaţa noastră, iar povestea nu este reală. Să observăm povestea; va deveni un proces de conştientizare a faptului că, în realitate, nu există nicio poveste. Poate abia atunci vom avea o viaţă.

„Nimeni nu te poate face să te simţi inferior fără acordul tău.“

ELEANOR ROOSEVELT (1884-1962),

PRIMA DOAMNĂ A STATELOR UNITE, 1933-1945

Trebuie să conştientizăm că metodele ascunse de apărare ale *Protectorului* nostru şi reacţiile la experienţele din trecut au multe forme şi expresii, asemeni actorilor dintr-o piesă. Însă, aceasta este însăşi piesa vieţii. Unele părţi sunt ca o comedie, în timp ce altele se apropie de o tragedie, dar toate par aproape reale. Pe parcursul actelor, nu suntem conştienţi de reacţiile noastre. Şi nu doar atât, mergem mai departe şi

suntem într-o completă negare a consecinţelor reacţiilor noastre şi a efectelor lor asupra lumii din jur, pentru că nu suntem conştienţi că avem aceste reacţii în timp ce le avem.

Este nevoie de multă iubire de sine şi faţă de ceilalţi pentru a conştientiza că negarea este un pas spre vindecare. Dacă judecăm oamenii pentru negarea lor, ea devine şi negarea noastră. Protecţiile noastre sunt ca un act scris de un autor ascuns, regizate de un regizor ascuns şi realizate de un producător ascuns care aduce toate elementele la un loc, formând o piesă ce se numeşte *viaţă.* Trebuie să apreciem cum copilul din noi a inventat, în mod inocent, o modalitate de a trăi într-o lume de adulţi, având în vedere că i-a perceput pe adulţi ca fiind implicaţi într-o mare dramă. Copiii au inventat această dramă, transpunând-o în piesa lor pentru a putea trăi.

De exemplu, când eram foarte mic petreceam mult timp jucându-mă cu maşinuţe şi soldăţei, inventând poveşti despre ei şi felul în care supravieţuiau. Am inventat multe personaje care comunicau şi interacţionau între ele. Bineînţeles, mulţi copii fac acest lucru. Era modul meu de a-mi ocupa timpul şi de a evita să mă simt singur, sentiment cauzat de lipsa contactului cu părinţii mei sau alţi oameni. Ceea ce nu realizam era că împreună cu mine, aceste personaje făceau repetiţie pentru multe roluri pe care aveam să le joc mai târziu în viaţă. Toată această joacă de-a teatrul era reacţia mea copilărească, naivă, pentru supravieţuire faţă de frica de a nu fi iubit şi îngrijit de familia mea. Era o lume imaginară cu mulţi oameni care interacţionau şi compensau lipsa interacţiunilor din jurul meu. Scriam un scenariu pentru rolul pe care l-am construit în minte. Când am mai crescut, în mod inevitabil, relaţiile, carierele şi situaţiile se manifestau în viaţa mea urmând scenariul exact aşa cum l-am planificat eu, cu mult timp în urmă. Am ales cariere care implicau schimbarea

socială, terapia şi reunirea multor oameni pentru ca ei să nu rămână singuri ca mine. Amintirile ascunse ale reacţiilor mele la singurătate m-au făcut să fiu permanent în activitate şi să am o viaţă aglomerată, compensând izolarea aşa cum am ştiut eu mai bine.

Puterea protecţiei noastre ne poate aduce şi succese — dacă suntem conştienţi de cum limitările pot să ne aducă succes — aşa că de ce să ne blamăm trecutul şi darul pe care ni-l aduce, indiferent cât de greu a fost? Trecutul este un dar dacă îţi accepţi călătoria.

Dar dacă înţelegerea şi acceptarea pieselor pe care le-am creat, ca reacţie la primele evenimente din vieţile noastre, sunt atât de importante cum pot eu să produc schimbarea fără a încerca să mă schimb, care este un alt nivel de protecţie?

Răspunsul la această întrebare constă în puterea magică a observaţiei. Ea poate avea efecte puternice. Cercetările au arătat că actul observării poate modifica ceea ce este observat. Ne putem schimba experienţa realităţii pur şi simplu cu ajutorul observaţiilor profunde. De fapt, observarea cu iubire a durerii şi a rănilor adânci va schimba durerea şi frica în iubire.

Observând interacţiunile mele zilnice cu alţii şi alegerile din viaţă, toate cele scrise mai sus mi s-au dezvăluit prin cultivarea iubirii din inimă pentru mine şi onorarea călătoriei mele în această viaţă. Reflectarea şi observarea profundă ne învaţă cum să simţim şi să apreciem ce înseamnă să fii om — un om cu toate imperfecţiunile lui.

Să nu căutăm şi să nu dorim perfecţiunea. Să nu privim viaţa de acum cu compasiune adâncă faţă de ceilalţi şi faţă de noi.

Dorinţa de perfecţiune poate fi un alt rol pe care îl jucăm, dar rolul persoanei *bune* este doar un rol. Să ne deschidem inima şi să ne îmbrăţişăm umanitatea cu răbdare şi compasiune pentru adultul şi copilul care eram cândva.

Procesul *Essence* reprezintă vizualizarea modului în care se desfăşoară viaţa când alegem compasiunea pentru noi şi alţi oameni din trecutul nostru. Munca cu noi înşine este susţinută de iertarea manifestată faţă de toate reacţiile şi strategiile rezultate din multele încercări de a găsi o soluţie, un tratament pentru experienţele dureroase, insuportabile — care au dus la alegeri nefericite în viaţa de adult. Toate compromisurile dureroase pe care le-am făcut, modul în care, uneori, ne-am mulţumit cu mai puţin şi, bineînţeles, am şi primit mai puţin, modul în care, uneori, am renunţat la fericire în favoarea altora pentru ca ei să ne iubească. Toate acestea sunt aspecte ale *Protectorului*. Practic, asemenea alegeri au fost bune şi de ajutor pentru a supravieţui la momentul respectiv, iar *Protectorul* nostru a fost creat pentru a ne susţine şi a ne ajuta să simţim iubirea la care suntem îndreptăţiţi, dar pe care poate nu am primit-o. Chiar şi acum, *Protectorul* încă încearcă să ne ofere soluţii copilăreşti pentru a primi iubire şi pentru a evita pericolul lipsei iubirii.

„Viaţa neanalizată nu merită trăită.“

SOCRATE (N. 469 Î.HR. — D. 399 Î.HR.),

FILOSOF GREC

În procesul descoperirii amintirilor noastre ascunse şi găsirea adevăratului eu am început cu reflecţia asupra încercărilor noastre copilăreşti de a ne alina durerea şi stările conflictuale văzute în familie. Trebuie să examinăm toate aceste încercări care ne-au ţinut ocupaţi pentru multă vreme, mai ales că unii dintre noi au jucat aceste roluri în mod repetat, cu o precizie surprinzătoare, într-o dramă pe care nu am putut-o controla niciodată. Mulţi dintre noi sunt copleşiţi de multitudinea de relaţii în care simţim nevoia să fim singuri, în timp ce dorim cu disperare să fim cu cineva şi să fim iubiţi. Pentru unii, actorul din noi a reuşit să joace în continuare rolul în care este singur cu atât de mulţi oameni în jurul scenei. Chiar şi atunci când piesa s-a

terminat şi publicul a plecat, mulţi oameni nu realizează că sunt în siguranţă, deoarece actorul loial şi profesionist nu se poate opri din jucat rolul atât de des repetat în piesa ascunsă a vieţii.

„Lumea-ntreagă e o scenă şi toţi oamenii-s doar actori.“

WILLIAM SHAKESPEARE (1564-1616),

CUM VĂ PLACE

Călătoria spre adevăratul nostru eu începe cu acceptarea totală a noastră aşa cum suntem — exact aşa cum suntem. Această acceptare include observarea şi îmbrăţişarea actorului din noi, aşa cum am face cu oricare actor profesionist de teatru. Marea provocare este să lucrăm cu noi înşine în aşa fel încât să vedem, până la urmă, că actorul din noi *poate fi în siguranţă şi dacă nu îşi joacă rolul*.

„Totul se schimbă după ce ne identificăm cu martorul poveştii şi nu cu actorul din ea.“

RAM DASS

Observaţi rolul *Protectorului* cu iubire. Îl putem observa doar dacă suntem atenţi la toate reacţiile provenite din dorinţa disperată de a fi iubit şi pentru a evita durerea. Este o călătorie foarte dificilă aceea în care doar ne privim pentru a vedea cum reacţionăm la lumea din jur, la viaţă, oameni şi situaţii, ca *martori* şi nu ca *remediatori.*

Adevărata libertate poate veni din capitularea bazată pe curaj, şi nu din răzvrătirea bazată pe frică.

Exerciţiu pentru cititor

Închide ochii.

Mergi înapoi în timp şi gândeşte-te la o situaţie dureroasă din trecut.

Aminteşte-ţi ce s-a întâmplat.

Cu cât timp în urmă s-a petrecut această situaţie?

Ce vârstă aveai?

Încearcă să îţi aminteşti cât mai multe lucruri despre fiecare persoană implicată.

Fă o pauză.

Reflectă profund asupra efectelor pe care acele experienţe le-au avut asupra ta, fără să le judeci sau să fugi de ele.

Observă-ţi corpul pentru a simţi orice durere din orice parte a corpului care păstrează amintirea acestui trecut.

Observă temerile pe care le-ai păstrat.

Ce concluzii ai tras sau ce decizii ai luat în ceea ce te priveşte ca urmare a acestei situaţii?

Credeai că era ceva în neregulă cu tine?

Credeai că nu meriţi să fii iubit?

Ce presupuneri ai făcut în legătură cu tine?

Ce impact au acele concluzii şi presupuneri asupra vieţii tale de astăzi?

Cum să înţelegem lumea din jur

Făcând acest exerciţiu şi reflectând asupra experienţelor care au creat *Protectorul*, nu încercaţi să înţelegeţi limitările prin raţionalizarea acţiunilor voastre şi folosirea cuvintelor pentru a exprima realităţile dureroase din trecut. Viaţa este o experienţă dar ideile nu pot opri sentimentele pentru că ne reprimă răspunsurile instinctive. Dacă spuneţi *am găsit calea*, poate însemna că aţi pierdut calea spre vindecare.

Transformarea este posibilă doar dinspre cunoscut către necunoscut, nu invers. A nu şti nimic înseamnă a fi în momentul prezent. Abandonarea cunoştinţelor despre cauză nu vă schimbă comportamentul. Fiţi dispuşi să suportaţi consecinţele fără a şti care vor fi. Acţionaţi din inimă şi asumaţi-vă consecinţele.

Măreţia nu vine întotdeauna când toate lucrurile merg bine, ci şi atunci când suntem supuşi unui test cu dezamăgiri şi tristeţe. Doar după ce am fost în cea mai adâncă vale, vom afla cât de minunat este să fii pe cei mai înalţi munţi.

Conştienţă fără a avea de ales

Trebuie să permitem conştientului să trăiască cu

ceea ce ni s-a întâmplat în trecut. Poţi faci asta fiind atent la fricile şi anxietăţile tale, în loc să le eviţi. Îmi voi spune că mi-e frică sau că sunt anxios, fără a mă judeca, ci cu curiozitate, până devin conştient de frica mea inconştientă şi încep să înţeleg exact motivul pentru care îmi este frică şi de ce. Din acest loc, putem apoi să transferăm experienţe inconştiente din trecut, în memorie, unde putem începe să descriem, conştient ce ni s-a întâmplat, din inimă, conform sentimentelor şi percepţiilor noastre, şi nu conform unor metode sau idei raţionale. Nu avem nevoie de nicio metodă pentru a putea face asta. Să ne observăm doar frica şi anxietatea şi ele ne vor semnala sentimentele adevărate. În momentul acesta este important să fim nemişcaţi şi liniştiţi, să nu reacţionăm ucigând mesagerul. În linişte şi nemişcaţi, să observăm ceea ce ni se dezvăluie.

Fii deschis să mergi în cele mai neplăcute locuri din apele întunecate ale inconştientului, unde sunt închise experienţele ascunse, dificile. Poate aceste amintiri nici nu sunt atât de întunecate. Permite-ţi să reflectezi profund asupra efectelor pe care acele experienţe le-au avut asupra ta, fără a judeca sau a fugi şi fă cât mai multe conexiuni posibile. Aceste legături şi revelaţii ne vor ajuta să începem să ne înţelegem amintirile.

Revelaţiile nu pot fi scrise sau vorbite dar trebuie să se desfăşoare lent pe măsură ce eşti ghidat de înţelegerea modului în care viaţa ta a fost afectată de experienţele ascunse şi dureroase. Aceste revelaţii sunt tot ce avem nevoie pentru a ne înţelege viaţa şi doar noi putem face asta pentru noi. Doar atunci când ne înţelegem vom găsi adevărul şi, deci, ne vom elibera de trecut şi vom păşi dincolo de mişcarea veche a timpului, în cea nouă. Creierul nostru poate înţelege şi poate fi conştient de fiecare dintre sentimentele noastre profunde. Părţile noastre inconştiente nu pot fi modificate cu forţa dar putem deveni conştienţi şi sensibili faţă de ele. Odată ce trăim conştient, vom face

viaţa să funcţioneze pentru că nu avem nevoie să ni se spună cum sau să învăţăm altceva pentru a ne vindeca. Vom fi liberi.

Nemişcare

Trebuie să avem grijă şi să nu încercăm să stăm nemişcaţi. Dacă încercăm, nu reuşim. Însă, dacă observăm imposibilitatea noastră de a sta nemişcaţi, automat vom deveni, în mod firesc, nemişcaţi. Când stăm nemişcaţi, intrăm în contact cu adevăratul eu, cu mintea conştientă din interior. Trebuie să căutăm mai adânc în noi şi să ne observăm gândurile, pentru a putea urmări efectele lor asupra noastră şi a altora. Trăind atent fiecare eveniment din viaţa noastră, vom învăţa despre noi. Când avem intenţia de a descoperi întregul proces al vieţii noastre şi reacţiile pe care le avem faţă de acesta, atunci fiecare incident şi fiecare reacţie devin un mijloc de a ne descoperi, de a ne cunoaşte pe noi înşine. Această observaţie făcută cu răbdare se va putea, apoi, face fără efort.

Poţi controla orice făcând mai puţin. Dacă ai apă într-un recipient şi apa se mişcă, iar tu vrei să fie liniştită, e mai bine să stai deoparte şi doar să observi. Observaţia ta calmă va influenţa apa. Însă, dacă intervii şi încerci să induci calmul cu forţa, atunci o vei face să se mişte şi mai mult. Asemenea apei în continuă mişcare, *Protectorul* se adaptează foarte bine la o lume schimbătoare, la inconsecvenţe şi oameni, pentru a supravieţui. Cea mai bună metodă de a deveni conştient este să observi *Protectorul* fără a interveni.

Cu mintea liniştită, vei putea observa conversaţiile interioare, modul în care reacţionezi la viaţă şi rolul pe care îl joci. Dacă oamenii reacţionează faţă de tine sau te tratează într-un anumit fel, poţi observa cum reacţionează *Protectorul* tău faţă de ei în acelaşi timp în care reacţionezi şi tu, poţi face, apoi, o altă alegere.

„Învaţă să observi cum se desfăşoară piesa de teatru în care joci, în timp ce ştii că eşti mai mult decât

ea.“

RAM DASS

Să începem permiţând unui martor să pătrundă în interiorul nostru. Să alegem să privim spectacolul în loc să jucăm în el. Observă piesa de teatru, pe măsură ce este jucată, şi fii martorul durerii şi fricii — orice durere cauzată de respingere sau singurătate. Observă-le aşa cum sunt, ca şi cum tu ai fi sub observaţie, dar fără să te simţi separat de tine însuţi. Vei observa că se joacă ceea ce este o traducere a modului în care vezi viaţa. Acest lucru va aduce multă cunoaştere de sine fără prea mult efort. Doar atunci vei fi liber. Însă, dacă există frică şi anxietate în legătură cu ce s-a întâmplat în trecut şi cu ce s-ar putea întâmpla mai departe, vom descoperi că iubirea de sine şi libertatea sunt evazive.

„Cunoaşterea nu este suficientă, trebuie pusă în aplicare. Dorinţa nu este suficientă, trebuie să acţionăm.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

(1749-1832) - SCRIITOR GERMAN ŞI PERSONALITATE ENCICLOPEDICĂ

Capitolul 6

Treci prin experienţe noi de viaţă

Experienţele de viaţă au efecte de lungă durată asupra noastră, doar dacă sunt stocate ca amintiri sub forma conexiunilor cerebrale.

Procesul trăirii autentice

Procesul trăirii autentice funcţionează pe două dimensiuni: una este un proces experienţial care permite oamenilor să intre în situaţii adevărate din viaţă care provoacă reacţii ca şi cele din viaţa reală (comportamentul nostru de apărare) şi pot descoperi amintiri ascunse din trecut. Astfel, începem un proces de învăţare prin care aflăm că este posibil să ne simţim în siguranţă într-o situaţie ameninţătoare, spre deosebire

de trecut când nu ne-am simţit protejaţi. Acest lucru se poate face şi prin tehnici de îndrumare a imaginaţiei, care permit participanţilor să îşi amintească situaţii dificile din trecut într-un mod disociat, fără a deveni agitaţi. Aceste experienţe neameninţătoare transformă tiparele memoriei şi le încheie. Cursurile se desfăşoară într-un mediu extrem de sigur şi plin de iubire, ceea ce ajută la facilitarea unui proces prin care oamenii îşi permit să *se elibereze* de toate tehnicile de apărare şi să fie reali. Totul se desfăşoară într-un mediu cu interacţiuni permanente între mulţi oameni spre a reflecta asupra vieţii zilnice.

A doua dimensiune constă în experienţe de învăţare oferite astfel încât să determine modificări la nivelul conexiunilor neurologice. Oamenii sunt capabili să descopere şi singuri strategiile care îi susţin şi care nu. Pentru a fi mai eficienţi, trebuie să ne dăm seama care sunt cele ce nu ne susţin şi să adăugăm altele noi care chiar funcţionează, trecând prin experienţe noi. Datorită faptului că programele din creierul nostru au fost construite de experienţe din trecut, trebuie să acumulăm noi experienţe pentru a crea programe noi de susţinere.

Experienţele noi creează programe noi. Dacă le exersăm în mod repetat, la un moment dat, le vor înlocui pe cele vechi, fără succes, din subconştientul nostru.

Experienţa este dincolo de puterea cuvintelor.

Am explorat prima dimensiune din perspectiva procesului experienţial. Să vorbim acum despre experienţa de învăţare care poate induce schimbări la nivelul conexiunilor neurologice. Voi folosi o metaforă foarte simplă şi puternică. Se pune mult accent pe respiraţie în timpul meditaţiei şi în multe tradiţii estice, respiraţie care ne oferă un instrument de transformare uimitor.

Putem doar să inspirăm, apoi să facem o pauză şi apoi să expirăm. Nu putem expira şi inspira simultan şi nici fără pauză. Aceasta este o metaforă foarte bună

pentru modul în care putem fi liberi. Fiecare inspiraţie este o oportunitate de a ne permite să învăţăm să primim şi să oferim dar şi să lăsăm lucrurile aşa cum sunt.

Învaţă să primeşti, să oferi şi să laşi totul aşa cum este

Când inspirăm, *lăsăm* aerul *să intre* pentru a ne susţine viaţa. Asta înseamnă să permitem. Momentul dintre inspiraţie şi expiraţie este cel în care *lăsăm* toate lucrurile aşa cum sunt. Asta înseamnă doar să fii. Apoi expirăm şi dăm drumul. Este ca şi cum mai întâi renunţăm la viaţă (îi dăm drumul) apoi facem o pauză şi lăsăm viaţa să *revină*. Următorul ciclu este din nou pauza dintre *inspiraţie* şi *expiraţie.* Această pauză mică este un gol. La fel facem şi când mergem, învăţăm, ne asumăm riscuri sau încercăm lucruri noi, dăm drumul la ceea ce ştim, la lucrurile în care credem şi aşteptăm, astfel permitem unor lucruri noi să vină în vieţile noastre.

A lăsa totul să plece, a lăsa totul să fie, a lăsa totul să vină, acesta este secretul unei vieţi bogate şi inspirate.

Cuvântul *a lăsa* este unul dintre cele mai folositoare şi reprezintă cheia pentru a face schimbări pozitive în vieţile noastre. El are multe dimensiuni, cum ar fi *a lăsa aşa cum e*, *a lăsa să plece* şi *a lăsa să vină*. Permite acestor trei instrucţiuni să te ghideze spre a crea noi experienţe şi, deci, noi credinţe şi noi comportamente, toate rezultând într-o nouă realitate care se potriveşte cu intenţiile tale. Să începem cu începutul.

Permiteţi adevărului din trecutul vostru să intre în inimă cu toate trăirile dureroase. Ele au fost mereu acolo dar fără acordul tău conştient aşa că nu fugi de durere. Dacă te apucă o durere de cap în timp ce faci asta, trebuie să vezi că o durere de cap nu include şi o pastilă de durere şi nici nu înseamnă că creierul duce lipsă de aspirină. Creierul experimentează trăiri emoţionale profunde care trebuie *lăsate să intre* în conştientul tău şi

simţite. Dacă cineva te-a rănit, lasă durerea să intre. Permite-i experienţei respective *să intre*, iar ea îţi va permite să laşi să intre şi înţelegerea a cum *să fii* (lasă să fie) şi apoi *să laşi* durerea *să plece.* Este un proces natural al corpului să simtă şi să lase sentimentele să fie, apoi să le lase să plece. Aceste sentimente au nevoie să fie simţite şi conştientizate, să le fie permis să existe şi să plece spre vindecare, aşa cum respirăm.

Lasă să intre

Schimbă-ţi experienţele asumându-ţi riscuri şi cerând tot ceea ce vrei să primeşti. Lasă să intre ceea ce vrei să primeşti cerând acel lucru. Dacă ceri, există o şansă de 50% să primeşti dar dacă nu ceri, există 100% şanse să nu primeşti. Primind, experimentezi şi mai mult starea în care îţi permiţi să fii iubit.

Consideră că fiecare respiraţie este un mod de a-ţi aminti cum te simţi atunci când primeşti. Gândeşte-te la un moment în care cineva îţi oferea ceva şi o parte din tine să primească. Este ca şi cum te-ai priva de inspiraţie, deci de viaţa în sine.

În copilărie, eram complet dependenţi de alţi oameni pentru supravieţuire şi primeam de la ei 24 de ore din 24. În acea primă experienţă ni s-a oferit totul. Pe măsură ce am crescut, am început să învăţăm să fim independenţi şi am învăţat să nu mai primim. Actul de a primi începe cu părinţii noştri şi nu este vorba doar despre a primi lucruri materiale. Baza actului de a primi este emoţională şi, pe măsură ce copiii cresc, ei au nevoie de susţinerea părinţilor, să îi ajute să-şi înţeleagă experienţele prin care trec. Ei au nevoie de ajutor pentru a învăţa cum să îşi gestioneze sentimentele şi cum să îşi explice experienţele. Dacă cei mici nu primesc un astfel de feed-back, nu pot înţelege ce li se întâmplă şi vor răspunde situaţiilor la fel ca părinţii lor pentru că aceasta este singura metodă pe care o văd. Dacă nu există o astfel de susţinere, ei vor încerca să supravieţuiască cât de bine pot şi aici intră în scenă

Protectorul.

Unii oameni devin foarte independenţi şi refuză să primească orice — bani, sprijin emoţional, chiar şi iubire. Atitudinea aici este *dacă nu mă descurc singur, atunci sunt un ratat*. Pentru ca această rană să se vindece, modifică-ţi experienţa devenind interdependent şi permiţând oamenilor să te susţină chiar dacă pare nefiresc. Cei mai eficienţi oameni au un talent uimitor de a le permite celorlalţi să îi susţină, în timp ce îşi păstrează independenţa. Schimbă-ţi experienţa acceptând sprijin şi cadouri, bani şi iubire de la oameni. Această experienţă îţi va modifica credinţele şi nu vei mai avea nevoie de *Protector*.

Lasă să intre imaginea a ceea ce vrei tu de la viaţă. Nimic nu este creat în exteriorul tău dacă nu a fost mai întâi creat în interiorul tău. Începe să îţi permiţi să vezi ce ţi-ar plăcea să fii în viaţă, vizualizează ceea ce vrei să vezi şi lasă imaginile să curgă în conştientul tău. Mulţi dintre noi îşi imaginează eşecul, nu succesul, şi astfel lăsăm să intre lucrurile nedorite.

Lasă natura să facă totul pentru tine, ca totul să coopereze cu tine. Cea mai înaltă formă de cunoaştere nu este a şti cum să faci, ci *tehnica* de a face.

Lasă să intre sentimentul că ai ceea ce ceri şi *vei* avea. Comportă-te ca şi cum ai deja lucrul dorit.

Recunoştinţa îţi permite să primeşti ceea ce ai deja.

Permite să intre în tine ceea ce ai deja. Începe să îţi permiţi să accepţi toate lucrurile pe care le ai deja, fiind recunoscător pentru ele. În timp ce citeşti această carte acum, vor fi mulţi oameni în lume care nu au luxul de a citi o carte şi poate nu au avut şansa să înveţe să citească. Poate nu au un loc cald în care să stea sau un acoperiş deasupra capului. Priveşte în jurul tău şi vezi cât de multe lucruri ai deja şi permite-ţi să fii recunoscător pentru ele.

Acum, când tu citeşti această carte, există un

procent din populaţia din Cairo care locuieşte în cimitire, inclusiv copii care sunt crescuţi în cimitire, în mijlocul celor decedaţi. Când trăiam acolo, am văzut copii stând pe trotuare şi învăţând pentru examene la lumina de pe stradă. Unii dintre ei merg la universităţi şi ajung să aibă mult succes mai târziu în viaţă. De asemenea, când lucram pentru National Health Service britanic, am observat mulţi copii care refuzau să meargă la şcoală şi erau trimişi la consiliere.

Exerciţiu pentru cititor

Îl poţi face cu ochii închişi.

••Adu-ţi în minte toţi oamenii pe care i-ai ajutat şi susţinut şi permite-le să îţi mulţumească pentru ceea ce ai făcut.

••Adu-ţi aminte de toţi oamenii cu care ai avut o relaţie şi mulţumeşte-le pentru toate lucrurile bune pe care le-au făcut pentru tine.

••Adu-ţi aminte de mama ta şi mulţumeşte-i că ţi-a dat viaţă şi pentru alte lucruri, pe care ţi le-a dat de-a lungul anilor.

••Adu-ţi aminte de tatăl tău şi mulţumeşte-i că ţi-a dat viaţă şi pentru alte lucruri, pe care ţi le-a dat de-a lungul anilor.

••Adu-ţi aminte de cei mai apropiaţi oameni din viaţa ta — membri ai familiei şi prieteni — mulţumeşte-le pentru toate lucrurile bune pe care le-au făcut pentru tine.

••Adu-ţi aminte de toate lucrurile materiale pe care le ai şi mulţumeşte-ţi pentru că ai făcut acest lucru posibil.

Când apreciem toate lucrurile bune pe care le avem în viaţă, practic ne permitem să primim *fără să dăm înapoi*, aceea este strategia *Protectorului*.

Una dintre problemele pe care le avem, în special în Vest, este că mulţi copii au ajuns să aştepte să le fie oferite lucruri şi, treptat, ajung să nu mai fie recunoscători pentru ceea ce au. Dacă nu suntem

recunoscători, e posibil să nu lăsăm niciodată să apară restul de lucruri pe care le putem avea în viaţa noastră.

Permite relaţiilor care te sprijină să vină în viaţa ta. Frica de respingere poate fi vindecată prin experienţa unei relaţii iubitoare, deşi poate dura ceva timp; însă, o relaţie fără iubire poate reîntări sentimentele originale cauzate de respingere.

Lasă lucrurile aşa cum sunt

Lasă trecutul să fie aşa cum este. Acceptă trecutul şi nu nega nimic din el. Este ceea ce ţi s-a întâmplat. Negarea trecutului va duce la o luptă împotriva evenimentelor petrecute, dar, aşa cum am spus deja, lupta împotriva trecutului înseamnă să trăim constant în pericol, ca şi cum am fi în război. Nu vom fi în pace dacă fugim mereu de durere şi urmărim fericirea.

„Nu mai pleca şi vei ajunge. Nu mai căuta şi vei vedea. Nu mai fugi şi vei fi găsit.“

LAO TZU, FILOSOF MISTIC DIN SECOLUL
AL VI-LEA Î.HR. ŞI AUTOR AL *TAO TE CHING*

Acesta este momentul în care facem o pauză, în care suntem goliţi şi în care suntem plini. Acesta este momentul în care îi vedem pe toţi cei care ne-au rănit şi în care îi lăsăm pe toţi să fie. Dacă lăsăm pe toată lumea să fie aşa cum este şi ei ne vor lăsa *să fim* pentru că nu te vei mai gândi la ei. Duşmanii noştri sunt legaţi de noi pentru că ne ocupăm timpul cu dorinţa de ai pedepsi. Putem avea resentimente faţă de ei şi nimic nu li se va întâmpla lor, doar nouă, dacă continuăm să trăim cu durere şi resentimente. Aceste sentimente ne pot bloca energia şi ne pot limita capacitatea de a crea ce ne dorim. A lăsa lucrurile aşa cum sunt este trăirea libertăţii. Resentimentul faţă de oameni este dorinţa de a face dreptate cu agresivitate. Asta înseamnă că nu am fost capabili să lăsăm trecutul în urmă. A lăsa lucrurile să fie aşa cum sunt, este o experienţă a expansiunii şi este o măsură a măreţiei noastre. Este o experienţă de pace şi smerenie.

Dacă lăsăm oamenii să fie în pace, şi ei ne vor lăsa să fim în pace. Actul de a lăsa să fie trebuie să înceapă cu a-i lăsa pe părinţii noştri să fie. A lăsa lucrurile să fie aşa cum sunt, este una dintre cele mai înalte forme de înţelepciune. Este o formă de capitulare, dar cu putere. Dacă putem lăsa lucrurile să fie aşa cum sunt şi să fim de acord cu ceea ce ni s-a întâmplat în trecut, atunci putem muta trecutul în trecut şi putem încheia situaţii neterminate. Atunci, amintirile ascunse din trecut nu ne vor mai controla acţiunile. Punând trecutul la locul său este vital pentru găsirea adevăratului nostru eu. Nu putem face acest lucru dacă rămânem legaţi de situaţii din trecut, încercând să le schimbăm conform unei soluţii posibile. Aici intră şi imaginea de sine. Provocarea este să ne lăsăm să fim exact aşa cum suntem, fără vină sau regrete. Când lăsăm limitările noastre să fie aşa cum sunt şi limitările tuturor celorlalţi să fie aşa cum sunt, atunci suntem în armonie cu însăşi viaţa.

Mulţi oameni încă sunt legaţi de un simţ al nedreptăţii faţă de ceea ce li s-a întâmplat când erau foarte mici şi merg atât de departe, până la a căuta compensare.

Întreabă-te, pe cine vrei să pedepseşti? De ce?

Lasă lucrurile de care te agăţi să fie aşa cum sunt, mai ales pedepsirea oamenilor pentru ceea ce ţi s-a întâmplat ţie. *Lasă* în trecut ceea ce s-a întâmplat între tine şi părinţii tăi. A venit timpul să nu mai folosim oameni şi pe părinţii noştri ca motiv pentru eşecurile noastre.

Permite-ţi să creşti observând cum a fost creat *Protectorul* tău şi cum a permis să se întâmple unele lucruri şi cum le-a promovat pe altele. Meriţi să fii eliberat de limitările pe care ţi le-am pus.

Trebuie să fii foarte atent aici deoarece, pentru a face acest lucru, nu trebuie să ignori durerea şi suferinţa, mânia şi frica. Vei ajunge să realizezi cele menţionate mai sus după ce ai permis acestor sentimente

să vină şi să plece, altfel vei fi în starea de negare, pretinzând că eşti o fiinţă spirituală şi perfect capabil să ierţi pe toată lumea şi orice.

Exerciţiu pentru cititor

••Închide ochii şi aminteşte-ţi oamenii care te-au rănit sau te-au provocat.

••Vorbeşte cu fiecare în parte. Când sunteţi faţă-n faţă, spune fiecăruia: „Te las să fii aşa cum eşti şi astfel las partea din mine care este ca tine să se vindece“.

••Inspiră adânc şi apoi expiră.

••De fiecare dată când vorbeşti cu unul dintre aceşti oameni, lasă-i pe cei care te-au rănit să fie aşa cum sunt — nu este nevoie să le transmiţi ură, să le doreşti durere şi nici să simţi iubire.

••Eliberează-te complet de orice.

••Predă-te complet golului din tine.

••Lasă-te să fii critic cu tine însuţi.

••Lasă lumea să fie aşa cum este şi să facă ce vrea prin intermediul tău.

••Lasă totul din viaţa ta să fie aşa cum este.

••Lasă-te să fii aşa cum eşti.

••Lasă totul să fie aşa cum este.

••Lasă trecutul tău să fie aşa cum a fost.

••Lasă-ţi deciziile trecute să fie aşa cum au fost.

••Lasă lumea să fie aşa cum este.

Însăşi dorinţa de a lăsa frica *să existe* înseamnă că nu încercăm să ne schimbăm. Asta înseamnă vindecare. A-ţi lăsa frica să existe înseamnă că eşti în contact direct cu frica şi durerea ta pe măsură ce ele se desfăşoară în tine, iar asta presupune mult curaj.

„Calea de a face este a fi.“

LAO TZU

Lasă să plece

Dacă ceva nu funcţionează în viaţa noastră, cum ar fi o relaţie, munca, un proiect sau o prietenie şi această situaţie devine o povară sau cauzează mult stres, atunci acestea sunt semnale că nu este chiar ceea ne ne-am

dorit. Noi doar credem că o dorim pentru că ne este frică să îi dăm drumul. Viaţa ne va susţine mereu să obţinem ceea ce ne dorim şi nu ceea ce *credem* că ne dorim. Nu îţi fie frică să dai drumul oricărui lucru să plece din viaţa ta.

„Unii dintre noi cred că a ne agăţa de lucruri înseamnă să fim puternici, dar, uneori, eşti mai puternic când dai drumul lucrurilor să plece.“

HERMAN HESSE (1877-1962), ROMANCIER, PICTOR

ŞI POET ELVEŢIAN DE ORIGINE GERMANĂ

Nu *dăm drumul lucrurilor să plece*, pentru că ne este frică de pierdere, ne este frică de situaţia în care ceva ne părăseşte. Din nou, acestea sunt amintiri ascunse din trecut care revin în prezent şi ne influenţează vieţile. Din păcate, dacă nu renunţăm la lucruri, nu suntem liberi de a obţine ceva nou. Dacă mai sunt şi alte persoane implicate, atunci le ţinem prizoniere alături de noi. Dacă situaţia se sfârşeşte prin plecarea lor, atunci este posibil să obţinem exact ceea ce nu ne dorim. Acesta este un alt aspect al *Protectorului* nostru, care nu vrea ca noi să ne simţim respinşi şi de aceea ţine în viaţa noastră oameni de care nu mai avem nevoie.

Trebuie să dăm drumul lucrurilor, să lăsăm să plece, în ideea că universul ne va oferi mereu ceea ce avem nevoie când eliberăm un spaţiu în noi pentru apariţia a ceva nou.

Dacă poţi accepta cine eşti şi crezi că nimic din tine nu trebuie să fie perfect, mai bun sau mai puternic, vei experimenta un mod de viaţă cu totul nou. Prin urmare, acceptarea trecutului înseamnă *a-l lăsa să fie aşa cum este şi a ne despărţi* de el.

Uneori găsim dificil să ne *despărţim* de ceva pentru că nu putem accepta ceva nou. Motivul este că am investit atât de mult timp şi energie în modelul realităţii create de noi. Însă, dacă nu ne acceptăm trecutul, vom fi

controlaţi de ceea ce nu putem accepta. Dacă intenţionăm să ne schimbăm, să nu ne concentrăm pe *trebuie să mă schimb, trebuie să mă schimb* deoarece ne vom bloca şi mai mult. Trebuie să acceptăm nu doar ceea ce ne înconjoară şi ceea ce a creat acest mediu, ci şi durerea şi fricile ce le însoţesc.

Este posibil ca *Protectorul* să nu te accepte dar tu îl poţi accepta, iar transformarea apare exact în momentul în care accepţi ceea ce ţi s-a întâmplat în trecut, fără dorinţa de a schimba ceva. Asta înseamnă că trebuie să fim de acord cu viaţa *aşa cum este* şi *aşa cum a fost.* Motivele pentru care nu eram de acord cu viaţa *aşa cum este* provin din faptul că, atunci când am trecut prin experienţele dureroase copii fiind, nu puteam fi de acord cu ceva dureros. Pur şi simplu, nu înţelegeam. Pentru unii, durerea este prea greu de suportat, iar acceptarea ei pare imposibilă, dar nu vor fi capabili să se detaşeze de nimic din ceea ce nu pot accepta sau a cărei nedreptate nu o pot înţelege.

„Un om este bogat direct proporţional cu numărul lucrurilor de care îşi permite să se despartă.“

HENRY DAVID THOREAU (1817-1862),

AUTOR ŞI POET AMERICAN

Cât timp petreci încercând să păstrezi ceea ce nu îţi mai aparţine? Niciodată nu trebuie să ne fie frică să ne *eliberăm* de ceva. Tot ceea ce avem în această viaţă, acum, nu va mai fi al nostru într-o bună zi.

Detaşează-te de relaţiile trecute

Acesta este unul dintre cele mai dificile lucruri pentru unii oameni. Dacă eşti dispus să îţi asumi riscul, uită-te la toate lucrurile pe care le-ai păstrat din relaţiile trecute, cum ar fi poze, scrisori şi daruri şi aruncă-le. Dacă nu faci asta, nu va fi loc în viaţa ta pentru o altă relaţie.

Detaşează-te de oameni

Cine este în viaţa ta în acest moment şi nu te mai ajută cu nimic, iar compania lor te deprimă? Sunt şi ei

oameni buni, dar nu neapărat oamenii de care ai tu nevoie în jurul tău pentru a te spijini şi a te înălţa sufleteşte, aşa că, să nu îţi fie frică să îi laşi să plece. Altfel, vei descoperi că îi vrei în jurul tău pentru că ai nevoie să fii necesar. Renunţă la dorinţa de a pedepsi oamenii pentru ceea ce ţi-au făcut ţie sau altora.

Detaşează-te de bani

Dă bani şi vei constata că vei avea mai mulţi.

Detaşează-te de obiecte

Detaşează-te de toate obiectele din casa ta de care nu mai ai nevoie şi pe care le-ai cărat cu tine dintr-o casă în alta. Atunci vei începe să trăieşti sentimentul că meriţi lucruri noi. Dacă nu cureţi ce este vechi, noul nu poate pătrunde în viaţa ta.

Dacă ai haine pe care nu le mai porţi deloc, dă-le mai departe. Repet, vei trăi sentimentul că meriţi o nouă garderobă, iar după plecarea garderobei vechi, vei avea loc pentru cea nouă.

Detaşează-te de imaginea falsă pe care Protectorul *tău încearcă să o păstreze.*

Renunţă la a-ţi face griji pentru părerea celorlalţi despre tine.

Renunţă a dorinţa de a avea dreptate mereu.

Renunţă la măsurarea valorii tale pe baza succeselor tale.

Renunţă la căutarea iubirii.

Renunţă să te compari cu ceilalţi.

Renunţă la a face oamenilor pe plac.

Renunţă la suferinţă.

Renunţă la dorinţa de a schimba lumea.

Lasă lucrurile să vină spre tine, lasă-le aşa cum sunt, detaşează-te de ele

Dacă presupunerile, reacţiile şi credinţele noastre se bazează pe experienţa trăită, atunci trebuie să schimbăm aceste experienţe pentru a ne modifica reacţiile.

A lăsa lucrurile să vină spre tine, să fie aşa cum

sunt şi detaşarea de ele va crea experienţe noi, opuse credinţelor şi deciziilor pe care ţi le-ai programat. Ele nu vor mai ţine cont de convingerile care te subminează, pentru că sunt rezultatul unei amintiri care, cel puţin până acum, ţi-a limitat viaţa. Pe scurt, ele sunt sentimente provenite din experienţe aflate în memoria inconştientă, care se repetă în mod constant. Ele pot fi anulate de experienţe şi amintiri noi.

Capitolul 7

Vindecarea este un proces, nu o metodă

Protectorul *nostru este o lentilă prin care percepem realitatea. Şi când privim lumea prin personajul nostru protector, vederea noastră este modificată sau distorsionată.*

Personajul nostru protector vede lumea prin amintirile şi convingerile ascunse. Practic, acesta este o personalitate falsă, ataşată la evenimentele din trecut, iar dinamica lui este mai evidentă în relaţii. *Protectorul* a funcţionat, s-a adaptat şi s-a format prin relaţii succesive şi prin încercări disparate de a echilibra inconsecvenţele lumii din jur. El este ca o pastă care se poate modifica şi schimba în mod constant. Majoritatea conflictelor din relaţiile noastre cu lumea, în general, sunt determinate de percepţia distorsionată a *Protectorului* asupra realităţii.

Interacţionăm cu ceea ce vedem în lume prin *Protectorul* nostru. El este masca în spatele căreia ne ascundem. Masca filtrează realitatea conform percepţiilor noastre şi a felului în care ne-au modelat experienţele şi condiţionarea iniţială.

Interpretarea noastră asupra lumii este bazată pe presupuneri şi convingeri şi nu ştim dacă ele există cu adevărat în realitate. Pentru că nu putem conştientiza puterea lor, suntem limitaţi de reacţiile *Protectorului* nostru. Cu alte cuvinte, putem fi bruiaţi în orice moment şi, când se întâmplă asta, trăim inconştient, nu conştient.

Începe transformarea

Călătoria noastră începe prin înţelegerea ideii că *Protectorul* nostru reprezintă limitele noastre. Apoi, putem începe să realizăm că este posibil să ne transformăm viaţa şi modul în care vedem lumea. Într-adevăr, avem responsabilitatea de a face acest lucru dacă dorim să trăim conform adevăratului nostru eu — adică, conştient, în prezent şi nu în trecut.

Protectorul anticipează ce ni se va întâmpla în viitor (pe baza presupunerilor noastre legate de trecut) şi, prin urmare, poate sabota în mod repetat eforturile noastre de a fi eficienţi în fiecare relaţie şi interacţiune.

El creează modelul nostru de realitate şi harta cu care noi navigăm prin viaţă. Cu cât facem o hartă mai mare, cu atât ne simţim mai în siguranţă. E ca şi cum suntem protejaţi de o fortăreaţă invizibilă. Pentru unii oameni, viaţa a devenit ca traiul într-o fortăreaţă, mereu anticipând dezastrul şi durerea.

Dar unde este duşmanul, cine şi ce este el?

Duşmanul este trecutul care încă trăieşte în prezent prin *Protectorul* nostru. Acest fel de a trăi ne spune că viaţa însăşi a devenit o stare constantă de asediu. Acestea fiind spuse, trebuie să recunoaştem existenţa *Protectorului* nostru cu bunătate şi înţelegere, pentru că el doar încearcă să ne ajute să supravieţuim în această lume. Alegerile lui au fost bune în momentele în care nu am avut altele, dar acum nu mai suntem în pericol şi războiul s-a încheiat. Nu mai avem nevoie de protecţie sau de o fortăreaţă. *Protectorul* nostru este prea conştient de durere şi de aceea găseşte modalităţi ingenioase de a evita durerea şi frica, pentru a ne proteja de durere şi dezamăgiri, în viitor. El face toate astea înainte ca noi să avem şansa de a procesa sau alege dintr-o poziţie neutră. El prezice ceea ce ni se va întâmpla şi, de asemenea, prezice comportamentul altor oameni faţă de noi. De exemplu, dacă ne certăm cu cineva, vom descoperi că ştim deja cum vom răspunde

chiar înainte să auzim ce are de spus cealaltă persoană. În acest scenariu, putem ajunge să ne regretăm reacţiile, chiar dacă o parte din noi nu recunoaşte că am făcut o greşeală.

Este nevoie să cercetăm mai mult cum au ajuns aceste convingeri ancorate în creierul nostru, în ce fel ne controlează şi cum se manifestă în interacţiunile zilnice cu ceilalţi. De asemenea, trebuie să cercetăm şi cum aceste convingeri şi amintiri interacţionează cu viaţa noastră şi o modelează, în timp ce produc comportamente care, deseori, se contrazic cu intenţiile noastre.

Am început o călătorie pentru a înţelege relaţia dintre conştiinţă, experienţe şi organizarea creierului uman, precum şi modul prin care încercăm să reacţionăm mereu, pe baza experienţelor trecute, în lumea actuală în permanentă schimbare. Diferenţele dintre modelul nostru despre realitate şi lumea reală sunt compartimentate şi filtrate de *Protector*.

Multe învăţături ne spun să trăim în prezent şi nu în trecut. Însă, noi avem nevoie să ne întoarcem în trecut, pentru a ne reîntoarce în momentul în care zonele cerebrale responsabile de organizarea memoriei nu erau funcţionale pe deplin. Rănile din primii ani de viaţă sunt încă deschise şi proaspete deoarece creierul nu a fost capabil să le înţeleagă sau să le proceseze în acel moment. În mod constant, noi ne catalogăm experienţele pentru a înţelege ce ni s-a întâmplat. Cu alte cuvinte, căutăm constant concluzii şi conexiuni pentru a descifra ceea ce nu puteam înţelege. Prin urmare, creăm tipare de corelare a situaţiilor pentru a ne simţi în siguranţă când ştim ce ni se întâmplă. Însă mintea nu trebuie să se bazeze pe niciun tipar sau concluzii preexistente. Deseori, căutăm logica evenimentelor pentru a ne simţi în siguranţă, căutând tipare privind în trecut. Trebuie să renunţăm la acest comportament.

Înţelegerea forţelor noastre de energie

Creierul se comportă ca un instrument de primire, stocare şi comunicare pentru ceea ce împărtăşim noi toţi. Există o interacţiune constantă în orice experienţă şi suntem înconjuraţi de mentalul celorlalţi, aşa cum suntem înconjuraţi de lumea fizică. Majoritatea reacţiilor şi gândurilor noastre sunt modelate de fiecare dintre cei cu care interacţionăm şi, în acest mod, ne experimentăm pe noi în relaţia cu ceilalţi.

Interacţiunile constante dintre noi toţi creează forţe de energie. Aceste forţe sunt rezultatul tuturor informaţiilor pe care le transmitem şi sunt codificate constant în creierul nostru. Oamenii care sunt cei mai importanţi pentru noi au cel mai mare impact asupra noastră şi ne pot influenţa chiar şi mediul. Chiar şi interpretarea constantă a *Protectorului* despre lume ne permite să participăm la crearea unui câmp de informaţie în lume, pe care îl împărtăşim cu toţi ceilalţi. Această energie împărtăşită nu este localizată în creierul uman. El primeşte semnale de la toţi din jurul nostru, le interpretează şi construieşte un model. Puteţi observa acest lucru când călătoriţi în alte ţări din modul similar în care oamenii trăiesc şi interacţionează unii cu alţii. Lucrurile stau aşa, pentru că ei se află într-un câmp de energie alcătuit din toate forţele de interacţiune, convingerile şi presupunerile. Din acest motiv este imposibil să modifici o cultură din exterior.

Protectorul nostru reacţionează la sentimentele profunde pe care le-am avut în trecut şi noi încercăm să găsim modalităţi prin care să fim mai fericiţi şi mai eficienţi. Dar nu putem să ne gândim sentimentele, trebuie să le simţim. Senzaţiile ne permit să accesăm senzaţii, şi fiecare nivel de conştienţă (sentimente, gânduri, simţuri) contribuie la propria sa conexiune. Prin urmare, când retrăim sentimentele asociate cu o persoană sau un eveniment cu conştiinţa nouă din prezent, descoperim că suntem în siguranţă acum. Aşa are loc vindecarea şi noi ne putem accepta experienţele

dureroase din trecut şi le dăm uitării. Pentru a face asta, trebuie să reflectăm mult asupra vieţii noastre să înţelegem experienţele dificile din copilărie şi evenimentele din trecut, ceea ce nu am putut face când eram copii. Acum avem abilitatea de a ne utiliza gândirea matură pentru a ajunge la etapa în care creierul nostru nu era complet dezvoltat şi la aceste emoţii nerezolvate. Nu se va întâmpla asta prin cuvinte şi explicaţii, din moment ce nu putem accesa experienţele pre-verbale în acest mod. Misiunea noastră nu este să ne folosim mintea în mod analitic, pe baza presupunerilor şi teorilor anterioare, ci doar pentru a înţelege cum ne-au influenţat ele prezentul. Cu iubire profundă şi obiectivitate, este posibil să ne detaşăm de trecut şi să lăsăm trecutul să fie trecut, nu prezent, în fiecare moment actual.

Nu trebuie să ne fie frică de călătoria înapoi în trecut, într-un mod conştient (cu susţinerea oferită de minte), deoarece am retrăit deja aceste experienţe din trecut de multe ori în viaţa noastră în mod inconştient. Singura cale de a ajunge la un lucru este de a-l străbate nu de a-l înconjura. În acest fel, preluăm controlul asupra trecutului nostru, în loc să lăsăm trecutul să ne controleze. Pentru a face asta trebuie să fim foarte atenţi şi capabili să reflectăm fără să ne distragă reacţiile personajului nostru protector. Acest lucru ne va permite să ne conectăm cu esenţa fiinţei noastre, cu prezentul, care nu are limite.

Esenţa fiinţei noastre, adevăratul nostru eu, este aici, acum

Esenţa fiinţei noastre nu este ataşată de nimic, îi conţine pe toţi şi nici măcar nu are nevoie de iubire, pentru că ea este iubirea însăşi. Deseori, încercăm din răsputeri să primim iubire sau să fim iubiţi. *Protectorul* nostru ne face să credem că trebuie să o căutăm încoace şi încolo şi să folosim tot felul de strategii pentru a aduce iubire în viaţa noastră. Însă, aceste strategii sunt de

multe ori în zadar. Dacă vrem iubire, tot ce avem de făcut este să ne conectăm cu esenţa fiinţei noastre. Să existăm alături de tot ceea ce este *acum*. Esenţa fiinţei noastre este în interiorul nostru aşa că nu trebuie să alergăm pentru a găsi iubire. Deoarece scopul *Protectorului* este să evite durerea, el caută iubire şi confort şi, în consecinţă, se luptă, se chinuie şi manipulează pentru a obţine iubire. Noi pierdem din vedere că iubirea este deja în interiorul nostru, în esenţa fiinţei noastre. Doar ea este capabilă să fie martoră la desfăşurarea dramei şi a provocărilor din viaţa noastră fără a reacţiona.

Iubirea este atât de vastă încât cuprinde şi tolerează totul. Ca să îţi dovedeşti, aminteşte-ţi de un moment în care iubeai şi ai simţit că eşti iubit de cineva. Ai iubit indiferent de ceea ce făcea cealaltă persoană pentru că tu erai în esenţa fiinţei tale, trăind în prezent şi nimic altceva nu conta, dar, în momentul în care ai început să nu te mai simţi în siguranţă şi iubit, ai început să judeci totul în legătură cu celălalt, să reacţionezi la relaţiile din trecut şi la situaţiile în care ai fost respins, şi să le aduci în relaţia curentă.

Tot ceea ce avem de făcut este să ne observăm reacţiile la ceea ce ne-au făcut oamenii în trecut şi să fim martorii acestor evenimente, fără să judecăm pe nimeni, nici pe noi, şi fără să ne dorim ca lucrurile să fi fost altfel. Dorinţa ca lucrurile să fi fost diferite înseamnă că încercăm să aducem convingeri din trecut în prezent. Trăieşte cu toate aşa cum sunt ele. Fii cu tine aşa cum eşti pentru că esenţa este ceea ce suntem şi *Protectorul* ne separă de ea. Ne pierdem sinele adevărat atunci când persoana cu care interacţionăm ne modelează reacţiile şi gândirea. În acest mod ne experimentăm pe noi. Credem că asta este ceea ce suntem. De fapt, este cea mai mare iluzie creată de personajul nostru protector. Dorinţa *Protectorului* de a ne asigura supravieţuirea ne îndepărtează de prezent şi ne face să trăim ca şi cum am

fi, încă, în trecut.

Compasiunea se trezeşte, nu cu forţa şi nici învăţată

Probabil creierul nostru nu este capabil să conceapă ideea că suntem toţi unul, nu indivizi separaţi. În momentul prezent, în esenţa fiinţelor noastre, noi suntem toţi unul. Este necesară o schimbare a conştiinţei pentru a putea înţelege că acesta este un proces al vieţii noastre în care transcendem toate judecăţile, comparaţiile, experienţele din trecut, ce ne-au făcut oamenii şi să trăim cu compasiune pentru călătoria noastră şi pentru toţi oamenii din jurul nostru şi din lume.

Priveşte oamenii din jurul tău cu compasiune şi întreabă-te ce anume din interiorul lor le dă viaţă? În acelaşi timp, întreabă-te cine i-a separat pe aceşti oameni de tine? Răspunsul este creierul tău, convingerile tale, religia şi cultura ta.

Trebuie să fim dispuşi să fim nimic, fără niciun fel de imagine. Capitularea deplină este preţul adevăratei libertăţi şi este un preţ care, cu siguranţă, merită plătit. Există un paradox aici şi anume, dacă o persoană se pierde pe sine, îşi va pierde şi *Protectorul*. Doar atunci va putea să se regăsească pe sine. Esenţa fiinţei noastre nu a fost născută, prin urmare ea nu va muri. Ea este fiecare dintre noi în acelaşi timp şi, prin compasiune şi observaţie constantă a călătoriei noastre şi a celorlalţi, putem constata că este locul care conţine lumea întreagă. Din cauză că *Protectorul* este motivat de frică, se va agăţa de frica noastră de separare. Aşadar, ne va fi frică de pierdere, moarte şi de orice ne dă sentimentul că ne separăm de ceilalţi. Acest lucru este greu de acceptat, mai ales dacă vedem hărţuiri, agresivitate şi nedreptate în lume. Însă, dacă suntem dispuşi să căutăm în profunzime, vom descoperi că toate actele de agresiune şi nedreptate sunt parte din noi, la fel cum este şi iubirea.

Epilog

O călătorie fără destinaţie

Protectorul *este o parte a procesului nostru de trezire.*

Amintirile noastre din trecut şi din copilărie se dezvăluie în fiecare aspect al vieţii noastre. Aproape că sunt scrise pe feţele noastre şi exprimate prin vocea şi acţiunile noastre. Putem vedea cum convingerile noastre se dezvoltă în primii ani de viaţă şi cum au fost influenţate de relaţia cu părinţii şi de câmpul energetic colectiv al oamenilor în mijlocul cărora am trăit. Am învăţat să supravieţuim prin generaţii de condiţionări. Înconştient, definim cine suntem prin reacţiile şi interacţiunile noastre din relaţii. Am dezvoltat un personaj despre care credem că reprezintă cine suntem cu adevărat. Am trăit în acest personaj protector condiţionat — *Protectorul* nostru — ca şi cum eram în transă. Acum, călătoria implică folosirea *Protectorului* ca un vehicul pentru propria trezire.

Protectorul era important pentru supravieţuirea noastră şi pentru a ne proteja de re-trăirea experienţelor dureroase din trecut sau de frica de a nu fi iubit sau de a fi privit ca un intrus. Însă, pe măsură ce înaintăm în vârstă, devenim mai înţelepţi şi vedem lumea diferit. Viitorul nu a venit încă şi nu ştim cum ne vom simţi atunci. Călătoria finală este doar despre momentul prezent. Niciun moment nu este la fel cu cel de dinainte. Viaţa noastră este conectată cu trecutul ca un râu şi, aşa cum spune faimoasa afirmaţie a filosofului grec Heraclit: „Nu putem păşi în acelaşi râu de două ori, apele lui au curs deja“. Toate evenimentele din viaţa noastră au trecut deja şi continuă să treacă. Nu mai eşti acelaşi ca atunci când ai început să citeşti această carte sau chiar această frază.

Creierul nostru rămâne legat de trecut şi creează tipare de reacţie (*Protectorul* nostru) cu o puternică

dorinţă de a ne perpetua reacţiile faţă de un trecut care nu mai există. El este programat să facă asta pentru a ne proteja de evenimente viitoare care vor repeta ceea ce s-a întâmplat înainte. Este foarte tentant să ne întoarcem în trecut deoarece nu ştim cine suntem fără el. Ne identificăm cu trecutul nostru şi nu putem suporta să fim goi, să fim nimic, aşa că devenim un mănunchi de amintiri care nu mişcă în tandem cu fluxul vieţii.

Permite vieţii să te ia în curgerea ei asemănătoare unui râu care vrea să ajungă la ocean, la destinul tău. Priveşte-o ca şi când tu ai fi o frunză plutind pe apa curgătoare. Dacă viaţa te prinde cu provocările ei şi ajungi să fii purtat de ea, atunci urmează cursul râului — nu încerca să înoţi împotriva curentului. Râul te va duce la destinaţia potrivită. Toată suferinţa este determinată de incapacitatea noastră de a lăsa viaţa să curgă.

Cere ceea ce îţi doreşti, apoi permite vieţii să îţi ofere acel lucru. Ea te va susţine să obţii ceea ce vrei cu adevărat — nu ceea ce crezi că vrei.

Nu putem opri mişcarea vieţii şi nu putem să oprim procesul de îmbătrânire. Nu putem opri zilele, nopţile, dimineţile şi serile. Aceste evenimente nu sunt separate. Ele sunt doar mişcări, asemeni mişcării râului care curge spre mare.

Tot astfel, dacă priveşti un embrion, vei vedea că se schimbă constant. Începe cu o celulă care se divide în două, apoi în patru şi, în final, se extinde prin mişcarea biologică a universului şi nimic nu poate opri acest proces. Putem încerca să înotăm împotriva curentului şi să evităm ceea ce nu se poate evita, să obiectăm la ceea ce se întâmplă sau ceea ce ne-au făcut oamenii. O altă variantă ar fi să acceptăm direcţia şi curgerea râului vieţii şi locul unde fiecare vrea să fie şi să îi lăsăm să fie. Astfel, permitem râului vieţii să ne poarte. Puterea râului este puterea destinului nostru în viaţă. Apoi, putem să ne conectăm şi cu puterea din spatele destinului nostru, care este cel mai mare mister al acestei vieţi, asemeni

oceanului imens.

Întrebările pe care ar trebui să ni le punem sunt: pot eu să fiu cu mintea goală şi liniştită şi cu inima deschisă în cele mai dificile momente ale vieţii mele? Pot să stau într-o stare de observare necondiţionată a tuturor evenimentelor prin care am trecut? Observarea vieţii, care curge ca un râu, presupune observarea modului în care funcţionează *Protectorul* meu şi mă limitează. Pot să îmi dau seamă că *Protectorul* este ataşat de trecut şi cum încearcă să facă aceleaşi lucruri ca înainte? Că trăieşte în reacţiile din trecut în conformitate cu situaţiile trecute, nu cu cele care curg acum? Dacă sunt în această stare destul de mult timp, s-ar putea să văd o lumină care nu pâlpâie în faţa fricii, durerii sau grijilor pentru supravieţuire.

În fiecare dintre noi există o lumină ascunsă de experienţa durerii şi a fricii. A venit timpul să acceptăm evenimentele dureroase şi să nu mai fugim de ele. Aceştia sunt paşii importanţi spre trezirea esenţei fiinţei noastre. Este mai important să ne vedem propria lumină decât pe a celorlalţi, pentru că esenţa fiinţei noastre este realizarea noastră personală, care nu are nevoie de învăţături sau metode.

Această călătorie nu este despre cum să lupţi sau să înveţi să ajungi la esenţa fiinţei tale şi nicio pregătire pentru momentul în care poţi fi liber, iluminat sau spiritual. Când vine momentul în care putem accepta totul, când cu toţii vom iubi chiar şi acele lucruri care sunt dezgustătoare, rele, plictisitoare sau nebuneşti şi le *vom vedea aşa cum sunt,* în timp ce ne acceptăm trecutul, indiferent cât de dureros ar fi, dintr-o stare de acceptare (nu din dorinţa de a fi spiritual sau mai bun). În acest mod, esenţa fiinţei noastre experimentează totul.

Esenţa fiinţei noastre nu este în acord sau dezacord cu nimic din ce ni s-a întâmplat în viaţă. Ea nu se leagă de convingeri sau concluzii în legătură cu cine suntem.

Dacă trăim cu mintea liniştită şi inima deschisă, putem lăsa totul să se desfăşoare aşa cum este. Doar atunci vom înceta să încercăm să jucăm un rol în teatrul vieţii pentru ceilalţi. Vom descoperi adevărata persoană care nu are imagine şi toate reacţiile noastre se vor naşte din iubire, nu din frică. Dacă reacţionăm din frică, atunci o vom cultiva mereu şi o vom arăta indiferent cât de mult vom încerca să o ascundem. Conştiinţa noastră va emana frica sub forma personajului protector.

Această carte a ajuns la încheiere şi dorinţa mea este ca tu să fii capabil să îţi însuşeşti ceea ce a fost prezentat aici, adică să poţi să ajungi la înţelegerea profundă a călătoriei tale prin viaţă şi, de asemenea, să înţelegi călătoria părinţilor tăi şi călătoria întregii umanităţi. Să poţi avea curajul să stai pe picioarele tale, singur, cu smerenie, cu mintea liniştită şi inima deschisă. Să îţi priveşti călătoria cu compasiune faţă de orice, aşa cum e ea, cu toţi ceilalţi, aşa cum sunt ei, în fiecare moment şi fiecare situaţie a vieţii tale.

Ori de câte ori întâlnim oameni, trebuie să ne amintim că esenţa fiinţei noastre este momentul de linişte dinainte de a reacţiona — el este adevărata acţiune. Astfel, vom vedea că putem alege să aducem ceva diferit în viaţa noastră şi în vieţile oamenilor din jurul nostru. Alegerea este între a fi complet gol de orice concluzie, idee, credinţă sau critică, cu inima deschisă sau a rămâne legat de convingerile şi aşteptările *Protectorului* nostru.

„Mintea omului perfect arată ca o oglindă — ceva ce nu se apleacă înainte sau înapoi ca reacţie la lumea din jur. Ea răspunde lumii dar nu ascunde nimic. Prin urmare, este capabilă să relaţioneze cu lumea fără să sufere sau să simtă durere de orice fel.“

SUN TZU, GENERAL CHINEZ DIN SEC. AL VI-LEA Î.HR.

ŞI AUTOR AL CĂRŢII *ARTA RĂZBOIULUI*

Nu este nevoie să te prefaci că eşti spiritual sau

înţelept. Înţelepciunea nu apare pentru că o căutăm sau pentru că am citit despre ea într-o carte. Ea se dezvoltă ca urmare a provocărilor multiple pe care le înfruntăm în timpul vieţii, a modului în care am rezistat în trecut şi am capitulat, cu putere şi nu din slăbiciune. De asemenea, se bazează pe modul în care înfruntăm realitatea trecutului nostru şi ne păstrăm poziţia, adoptând o stare neutră, între corect şi greşit. Căutarea spiritualităţii este o iluzie adoptată pentru a evita asumarea responsabilităţii în viaţa zilnică.

Nu există nicio situaţie sau provocare în viaţă de care trebuie să ne eliberăm, cu excepţia noastră înşine. Noi suntem închisoare şi prizonieri. Odată ce înţelegem asta, suntem liberi. Pentru Protectorul mecanic, care este construit pentru a reacţiona, este foarte dificil să înţeleagă că toţi suntem unul şi că esenţa fiinţelor noastre este una. Modul în care funcţionăm în lume depinde complet de poziţia pe care o adoptăm şi, dacă suntem pentru sau împotriva cuiva. Iar dacă nu optăm pentru nimic, pentru nicio opinie sau presupunere, atunci nu este nevoie să avem niciun fel de poziţie pentru a ajunge la o concluzie.

Când ne înclinăm în faţa realităţii, înţelepciunea se va naşte din provocările prin care trecem în viaţă. Ne vom confrunta cu consecinţele acţiunilor noastre cu iubire.

Tot misterul universului se află în fiecare dintre noi, pentru că se desfăşoară constant prin expresia fiinţei noastre meditative, prin faptul că orice vedem este o imagine proiectată a ceea ce suntem cu adevărat. În tot ceea ce spunem sau facem vibrează misterul universului. Dacă privim în oglinda realităţii, vom vedea că locul în care ne aflăm acum este destinaţia călătoriei noastre de până acum. Suntem atât de mari sau mici pe cât credem că suntem şi pentru a ne transforma visele în realitate, trebuie să ne amintim cine suntem în fiecare clipă. Când ne dezicem de noi înşine, ne vom vedea cele mai adânci

vise proiectate în univers. Nu există nicio distanţă de străbătut, pentru că noi suntem călătoria şi destinaţia.

Dacă trăim având esenţa fiinţei noastre în centru, nu vom mai reacţiona mecanic la situaţiile din viaţă şi doar atunci, călătoria nu va mai fi despre idei şi cum să le aplicăm în viaţă; va fi despre cum să acceptăm şi să asimilăm toate aspectele care ne definesc cu compasiune profundă.

Găsirea modalităţilor prin care să ne vindecăm trecutul şi amintirile ascunse şi să ne transformăm viaţa în libertate, găsirea modalităţilor astfel încât să trăim din esenţa fiinţei noastre, din centrul nostru, ne va ajuta să nu mai reacţionăm în mod mecanic, programaţi dinainte la situaţiile cotidiene. Doar atunci, călătoria nu va mai fi despre idei şi despre cum să le aplicăm în viaţa noastră. Ea va fi despre cum să acceptăm şi să acceptăm toate aspectele care ne definesc cu compasiune profundă.

Cuvinte de încheiere

În fiecare moment al vieţii noastre, în fiecare interacţiune cu fiecare persoană, esenţa fiinţei noastre se trezeşte prin conştienţă şi compasiune, nu forţată de cunoştinţe şi pregătiri.

Alte lecturi şi resurse recomandate

Berlin, Heather A. şi Koch, Cristof, *Defense Mecanisms: Neuroscience Meets Psychoanalysis, Scientific American Mind,* aprilie 2009

Chamberlain, David B., *The Mind of Your Newborn Baby*, North Atlantic Books, 1998

Kalin, Ned H., *The Neurobiology of Fear, The Hidden Mind, Scientific American Mind,* special edition 2002

LeDoux, Joseph E., *Emotion, Memory and the Brain, The Hidden Mind, Scientific American Mind,* ediţie specială 2002

Interviu cu Peter Levine, de Victor Yalom şi Marie Helene Yalom, 2010;

www.psychotherapy.net/interview/Interview_Peter_Levine

Mukerjee, Madhusree, *Hidden Scars: Sexual and Other Abuse May Alter a Brain Region*, Scientific American Mind, octombrie 1995

Parker, Randall, „Brain Scans Show Rejection Causes Pain Similar to Physical Pain“, *Biological Mind*, 14 octombrie 2003; www.futurepundit.com/archives/001708.html

Penfield, Wilder, *The Mystery of the Mind: A Critical Study of Consciousness and the Brain,* Princeton University Press, 1975

Verny, Thomas şi Kelly, John, *The Secret Life of the Unborn Child,* Sphere Books Ltd, 1982

Procesul Essence

Inima noastră este prima care se formează atunci când suntem în uter. Ea este centrul nostru, locul unde stă ESENŢA fiinţei noastre. Cu aproximativ trei luni înainte de naştere, începem să devenim fiinţe sensibile, CONŞTIENTE. Prima noastră reacţie la siguranţa sau nesiguranţa lumii absoarbe şi reflectă mediul din interiorul mamei noastre. Dacă mama a trăit experimente nefericite, atunci aşa luăm cunoştinţă de lume, ca un mediu nesigur. Acest lucru provoacă prima noastră reacţie la experienţele DUREROASE. Nu putem înţelege durerea la această vârstă, o putem simţi doar.

După ce ne naştem, în primii ani, această reacţie la durere poate deveni mai puternică dacă mediul nostru, lumea din jur este tot nesigură, dacă simţim că nu suntem iubiţi sau trăim momente dificile pe care nu le putem înţelege. FRICA este stratul natural de reacţie care se formează pentru a ne proteja de aceste sentimente dureroase. Deseori, se construieşte un comportament de reacţie pentru apărare (PROTECTORUL) pentru a ne proteja de sentimentele de frică — cu cât e mai puternică frica, cu atât e mai

puternică reacţia de apărare. Toate aceste straturi ne înlănţuie esenţa fiinţei noastre şi ascund cine suntem cu adevărat.

Transformarea începe cu conştientizarea şi compasiunea faţă de noi înşine, dându-ne posibilitatea să ne dezvăluim esenţa fiinţei şi să învăţăm să trăim din inimă, nu din durere şi frică. Esenţa fiinţei noastre este conştienţa noastră de acum. A trăi din esenţa fiinţei noastre înseamnă a trăi conştient. Esenţa fiinţei este extrem de creativă, evoluând şi mişcându-se cu viaţa pentru a ne crea şi trăi visele şi aspiraţiile, fără limitări conştiente.

SC DR YOUSRY ESSENCE FOUNDATION ROMÂNIA SRL

C.U.I RO31528074, J12/1263/2013

Adresa de corespondenţă:

CLUJ

Cluj-Napoca

Str. Pţa Mihai Viteazu nr 39/10

Biroul Essence România

Zsolt, Makkai - Director Essence Romania

+40-264-434175

fundatiaessence@gmail.com http://www.essence-process.com/ro/

facebook.com/EssenceFoundationRomania facebook.com/DrMenisYousry

Table of Contents

Mulţumiri

Prefaţă . O călătorie în conştiinţa umană

Partea I. Conflictul dintre ceea ce intenţionăm şi ceea ce reuşim să facem

Introducere. Suntem reflexia convingerilor noastre

Capitolul 1. Cum ne transformă creierul social în ceea ce credem că suntem

Capitolul 2. Convingerile sunt mai puternice decât realitatea

Capitolul 3. Relaţia dintre convingere şi amintire
Capitolul 4. Mecanismul de răspuns mecanic (Protectorul)
Capitolul 5. Povestea, scenariul şi jocul folosit pentru a ne ascunde adevăratul eu
Partea a II-a. Procesul de vindecare
Introducere. Căutarea libertăţii
Capitolul 1. Gândim şi simţim
Capitolul 2. Conştientizarea limitării şi compasiunea pentru sine înseamnă transformare
Capitolul 3. Observatorul şi observatul
Capitolul 4. Trăirea sentimentelor aşa cum sunt
Capitolul 5. Nu avem de ce să ne temem
Capitolul 6. Treci prin experienţe noi de viaţă
Capitolul 7. Vindecarea este un proces, nu o metodă
Epilog . O călătorie fără destinaţie
Alte lecturi şi resurse recomandate
Procesul Essence